

Mallorquinische Lamm-Koteletts

Für 4 Portionen:

8 Lammkoteletts 2 Knoblauchzehen 4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft 1 EL Honig 2 TL Oregano gerebelt
Salz, Pfeffer

Die Lammkoteletts mit Küchenpapier trockentupfen und nebeneinander in eine große Auflaufform legen.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Oregano verrühren, salzen und pfeffern. Die Lammkoteletts mit der Mischung einpinseln und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Eine große Pfanne auf dem Herd gut heiß werden lassen. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und in der Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Dabei mit der Marinade aus der Auflaufform bestreichen. Die Lammkoteletts sofort zu Röstkartoffeln und einem grünen Salat servieren.

Christian Henze am 31. Mai 2019