

Gebackene Lammkoteletts mit Chutney aus Pflaumen

- PORTIONEN: 6
- ZUBEREITUNGSZEIT: 15-20 MINUTEN
- KOCHDAUER: 50 MINUTEN - 1 STUNDE (BACKEN UND CHUTNEY) / BIS ZU 30 MINUTEN (GRILLEN UND CHUTNEY)

ZUTATEN:

- 5 MAGERE LENDENSTÜCKE, KOTELETTS ODER STEAKS
- FÜR DIE MARINADE:
- 20ML/2 EL WEISSWEINESSIG
- 2.5ML/ ½ TL GEMAHLENE MUSKATNUSS
- SALZ UND FRISCH GEMAHLENER, SCHWARZER PFEFFER
- 2 KNOBLAUCHZEHEN, GESCHÄLT UND ZERSTOSSEN
- 15 ML/1 EL HELLBRAUNER ZUCKER
- 50ML/4 EL PFLAUMENMARMELADE
- 75ML/5 EL TOMATENKETCHUP
- 15 ML/1 EL SOJASOSSE, OPTIONAL
- 15 ML/1 EL SÜSSE CHILISOSSE
- FÜR DAS PFLAUMENCHUTNEY:
- 450GR/ 1 PFUND PFLAUMEN, ENTKERNT UND HALBIERT
- 2 ÄPFEL, GESCHÄLT, ENTKERNT
- UND IN STÜCKE GESCHNITTEN
- 50GR/2 OZ SULTANINEN
- 1 KAROTTE, GESCHÄLT UND GERASPELT
- 50GR/2 OZ BRAUNER ZUCKER
- PRISE SALZ
- PRISE GEMAHLENE KNOBLAUCHZEHE
- 100ML/3½ FLOZ. WEISSWEINESSIG

ZUBEREITUNG:

1. DEN OFEN VORHEIZEN: GAS STUFE 6, 200 °C, 400 °F.

2. DIE MARINADE VORBEREITEN; ZUTATEN IN EINER GROSSEN, FLACHEN SCHÜSSEL MISCHEN. DIE STEAKS HINEINLEGEN UND MIT DER MARINADENMISCHUNG ÜBERZIEHEN. BEDECKEN UND FÜR 2 STUNDEN ODER IDEALER WEISE ÜBER NACHT IN DEN KÜHLSCHRANK STELLEN.
3. LEGEN SIE DIE KEULEN AUF EINEN METALLROST IN EINER ANTIHAFTBESCHICHTETE BRATFORM UND BACKEN SIE SIE FÜR 35-40 MINUTEN, WOBEI SIE SIE EINMAL WENDEN ODER SIE LEGEN SIE FÜR 12-16 MINUTEN AUF EINEN VORGEHEIZTEN GRILL BZW. NUTZEN DIE GRILLSTUFE IM BACKOFEN, WOBEI SIE SIE GELEGENTLICH WENDEN.
4. IN DER ZWISCHENZEIT BEREITEN SIE DAS CHUTNEY VOR, GEBEN ALLE ZUTATEN IN EINE GROSSE EDELSTAHLPFANNE UND BRINGEN ALLES ZUM KOCHEN. REDUZIEREN SIE DIE HITZE, BEDECKEN ALLES MIT EINEM DECKEL UND LASSEN ALLES 15-20 MINUTEN KÖCHELN, WOBEI SIE GELEGENTLICH UMRÜHREN BIS DAS OBST WEICH IST.
5. VON DER KOCHSTELLE NEHMEN UND IN EIN STERILISIERTES GLAS GEBEN.
6. DAS LAMM MIT DEM CHUTNEY, SAUTIERTEN KARTOFFELN UND BLATSPINAT SERVIEREN.

TIPP:

DAS CHUTNEY HÄLT SICH 1 WOCHEN UND PASST AUCH SEHR GUT ZU RIND.