

## GEGRILLTE LAMMKOTELETTS MIT CHUTNEYMARINADE

- PORTIONEN: 4
- VORBEREITUNGSZEIT: 5
- KOCHDAUER: UNGEFÄHR:12-16 MINUTEN

### ZUTATEN:

- 4 MAGERE STEAKS ODER KOTELETTS
- FÜR DIE MARINADE:
- 120ML/8 EL OBSTCHUTNEY
- 15-30ML/1-2 EL OLIVENÖL
- 5-10ML/1-2 TL KÖRNIGER ODER DIJON-SENF
- SALZ UND FRISCH GEMAHLENER, SCHWARZER PFEFFER

### ZUBEREITUNG:

1. DIE STEAKS ODER KOTELETTS IN EINE GROSSE SCHÜSSEL LEGEN. DIE ZUTATEN FÜR DIE MARINADE HINZUFÜGEN UND GUT MISCHEN. ABDECKEN UND FÜR 2 STUNDEN ODER IDEALER WEISE ÜBER NACHT KALT STELLEN.
2. STEAKS FÜR 12-16 MINUTEN ANBRATEN ODER KOTELETTS UNTER EINEM VORGEHEIZTEN GRILL IM BACKOFEN ODER AUF EINEM VORBEREITETEN GRILL GRILLEN, GELEGENTLICH WENDEN.
3. MIT GEBACKENEN KARTOFFELN UND EINEM KNACKIGEM SALAT SERVIEREN.

### TIPP:

DAS REZEPT LÄSST SICH AUCH GUT MIT RINDERSTEAKS, WIE FILET, RUMP ODER RIB-EYE UMSETZEN.