

## LAMMKOTELETTS MIT KRUSTE AUS ZITRUSFRÜCHTEN UND SENF

- PORTIONEN: 4
- ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
- KOCHDAUER: 20 MINUTEN

### ZUTATEN:

- 8 MAGERE LAMMKOTELETTS
- SALZ UND FRISCH GEMAHLENER, SCHWARZER PFEFFER
- FÜR DIE ZITRUS UND SENF-KRUSTE
- 120ML/6 EL LIMETTEN- ODER ZITRONENMARMELADE
- 30ML/2 EL KÖRNIGER ODER DIJON-SENF
- 30ML/2 EL FRISCH GEPRESSTER ORANGENSAFT

### ZUBEREITUNG:

1. UM DIE KRUSTE VORZUBEREITEN MISCHEN SIE DIE ZUTATEN IN EINER KLEINEN SCHÜSSEL ZUSAMMEN.
2. GEBEN SIE DIE KOTELETTS IN EINE GRILLPFANNE ODER AUF EINEN VORBEREITETEN GRILL, WÜRZEN SIE SIE UND BRATEN SIE SIE AUF JEDER SEITE 6-8 MINUTEN. PINSELN SIE IN DEN LETZTEN 3-4 MINUTEN DIE KRUSTE AUF.
3. SERVIEREN SIE DAS GANZE MIT GEMISCHTEM SALAT, KNACKIGEM BROT ODER FLADENBROT SOWIE ZITRONENSCHNITZEN.