



Lammkeulenscheiben vom Grill

Zutaten (für vier Personen)

850 g Lammkeulenscheiben
1 TL Knoblauchsatz
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
1 EL Olivenöl
2 Zehen fein gehackter Knoblauch
1 EL gestoßene bunte Pfefferkörner
1 EL Honig
1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
1 EL Olivenöl
2 TL Chiliflocken
2 Rosmarinzweige

200 g Auberginenscheiben
200 g Zucchinischeiben
2 Rispen Kirschtomaten
1 EL Basilikum- oder Kräuteröl

Zubereitung (circa 55 Minuten)

Die Lammkeulenscheiben mit Knoblauchsatz, etwas gemahlenem Ingwer, Kreuzkümmel und Kardamom würzen. Danach mit Olivenöl beträufeln und abgedeckt im Kühlschrank einige Stunden oder am besten über Nacht marinieren lassen. Auberginen- und Zucchinischeiben in Eiswasser legen und anziehen lassen (circa 60 Minuten).

Danach die Lammscheiben auf heißer Grillpfanne beidseitig angehen und auf den Punkt garen lassen. Anschließend fein gehackten Knoblauch in heißem Olivenöl angehen lassen, und die Pfefferkörner, den Zitronenabrieb und Honig zufügen. Das Ganze einrühren und mit Zitronensaft ablöschen. Einige Rosmarinnadeln als Aromaten auf die Lammkeulenscheiben verteilen und mit dem Rosmarin garnieren.

Das Gemüse aus dem Wasser nehmen und mit Küchenkrepp abtupfen. Anschließend das Gemüse auf die Grillplatte legen und mit Kräuteröl bestreichen. Die Tomatenrispe mitgrillen, würzen, Gemüsescheiben wenden und auf den Punkt garen lassen. Zum Schluss auf einem Teller mit Tomaten und Lammscheibe anrichten und mit Chiliflocken bestreuen.

Dieses Gericht ist lactosefrei, eifrei und glutenfrei.

Nährwert pro Person

532 kcal – 38 g Fett - 41 g Eiweiß – 9 g Kohlenhydrate – 0,8 BE