

Lammkoteletts

Zutaten:

Pro Person 3 – 4 Koteletts

1 rote Chili-Schote

3 große Zehen Knoblauch

Frischer oder getrockneter Thymian

Frischer oder getrockneter Oregano

1 EL grob gemahlener Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 EL Rapsöl

Zubereitung:

Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden

Die Chili-Schote von den Kernen und Häuten befreien und in feine Würfelchen schneiden.

Das Öl und die Gewürze gut mischen und die Koteletts darin marinieren. Dazu kann man entweder einen Gefrierbeutel verwenden oder in einen Plastikbeutel einschweißen.

Dabei achten, daß die Koteletts von allen Seiten gut eigerieben sind. Mehrere Stunden, am Besten über Nacht einwirken lassen.

Eine Pfanne erhitzen, die groben Gewürze von den Koteletts abstreifen und die Koteletts bei scharfer Hitze ein bis zwei Minuten auf beiden Seiten braten. Salzen und einen Großteil der Marinade mit in die Pfanne geben, nur kurz mit heiß werden lassen und sofort servieren.