



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## LAMMKOTELETTS MIT BUTTERMILCH, EINGELEGTEN ROTEN ZWIEBELN UND RAITA



**HAUPTZUTAT**  
Fleisch

**ZUBEREITUNGSZEIT**  
Über 1 Stunde

**PORTIONEN**  
2-4

### ÜBERBLICK

Durch das Marinieren in Buttermilch erhalten die Lammkoteletts einen besonderen Geschmack und werden so zart und saftig, dass sie auf der Zunge zergehen.

Nehmen Sie sich die Zeit, das Fett der Lammkoteletts vorher auf dem Grill auszulassen, damit sie schön knusprig werden.

### ZUTATEN

#### Für die Marinade

- 8 Lammlendenkoteletts
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 350 ml Buttermilch
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- Abrieb von 1 Zitrone

#### Für die eingelegten roten zwiebeln

- 1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- Saft von 2 Zitronen
- 5 g Meersalz

#### Für das Gurkenraita

- 150 ml Joghurt
- ½ Gurke, geraspelt
- 10 g frische Minze, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt

#### Für die Beilagen

- 2 Auberginen, in lange Scheiben geschnitten
- ¼ Wassermelone, in Dreiecke geschnitten
- 1 Zitrone, zum Servieren in Spalten geschnitten

### ZUBEREITUNG

- 1) Als Erstes die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2) Buttermilch, Knoblauch und Zitronenabrieb in einer großen Schüssel vermischen.



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

- 3) Die gewürzten Koteletts in die Buttermilchmarinade legen und diese leicht mit den Fingern in das Fleisch einmassieren.
- 4) Mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
- 5) Für die eingelegten Zwiebeln: Die in dünne Ringe geschnittenen roten Zwiebeln in eine Schüssel geben.
- 6) 5 g Meersalz über die Zwiebeln streuen und sie so lange mit den Fingern kneten, bis Flüssigkeit aus den Zwiebeln austritt.
- 7) Anschließend den Saft von 2 Zitronen darüber pressen und alles zusammen ruhen lassen.
- 8) Für das Raita Joghurt, geraspelte Gurke, Minze, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- 9) Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft/Gas Stufe 4) vorheizen.
- 10) Eine rechteckige 30-cm-Grillpfanne von Le Creuset bei mittlerer Temperatur erhitzen.
- 11) Die Koteletts aus dem Kühlschrank und aus der Marinade nehmen (die Marinade kann entsorgt werden).
- 12) Die verbleibende Marinade mit einem Papiertuch abtupfen.
- 13) Die Koteletts mit der Fettseite nach unten auf die heiße Grillpfanne legen, um das Fett auszulassen.
- 14) Sobald das Lammfett knusprig ist, die Fleischseite kurz auf der Grillplatte anbraten, bis sich Grillstreifen bilden.
- 15) Vom Herd nehmen und die ganze Grillpfanne vorsichtig in den Ofen schieben und weitere 8–10 Minuten bzw. nach Geschmack garen.
- 16) Das Lammfleisch aus dem Ofen und von der Grillpfanne nehmen, sobald es gar ist, und 5 Minuten ruhen lassen.
- 17) Fleisch sollte man immer ruhen lassen, damit es saftig und zart bleibt.
- 18) In der Zwischenzeit die Auberginen in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- 19) Ebenfalls in der Pfanne grillen, bis sich Grillstreifen bilden. Sind die Auberginen weich, aus der Pfanne herausnehmen. Anschließend die Wassermelone ebenfalls kurz in der Pfanne grillen.
- 20) Die Koteletts zusammen mit den Auberginen, der gegrillten Wassermelone, den eingelegten Zwiebeln und dem Gurken-Raita servieren.
- 21) Lammkoteletts mit Buttermilch, eingelegten roten Zwiebeln und Raita

Copyright Bild/Rezept © 2022 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)