

Lammkoteletts

mit Sumach und Quinoa-Salat
nach libanesischer Art

Zutaten für 4 Personen:

12 bis 16	Lammkoteletts
3	Zitronen
4	Knoblauchzehen
1 gestr. TL	getrockneter Thymian, gemahlenes Piri Piri, Cumin und Sumach
1 Prise	gemahlener Safran
1 Prise	gemahlener Zimt
250 g	Quinoa
3	Tomaten
12	entsteinte, schwarze Oliven
½	Bund Frühlingszwiebeln
6	Zweige Minze
6 Zweige	glatte Petersilie
	Olivenöl
½ TL	Kurkuma
	Salz und Pfeffer

Rezept:

Zu Beginn 600 ml Wasser mit etwas Salz und Kurkuma in einem Topf zum Kochen bringen, dann Quinoa dazugeben und zugedeckt bei sehr niedriger Temperatur 15 Minuten langsam kochen lassen.

In der Zwischenzeit den Saft von zwei Zitronen zusammen mit vier TL Olivenöl, fein geschnittenem Knoblauch und den Gewürzen (Thymian, Piri Piri, Cumin, Sumach, Zimt, Safran) in eine Schale geben. Alle Zutaten gut verrühren, die Lammkoteletts einlegen und mit der Marinade bedecken. Danach die Schale zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Nun die Tomaten entkernen, in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Oliven halbieren, die Frühlingszwiebeln würfeln und alles zusammen mit den gehackten Kräutern in die Schüssel geben.

Dann das warme Quinoa hinzufügen und unter Zugabe von vier TL Olivenöl und etwas Zitronensaft abschmecken. Alles gut mischen und nach Geschmack würzen. Die Schüssel abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die Lammkoteletts 30 Minuten vor der weiteren Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen, abtrocknen und von evtl. Knoblauchstücken befreien. Dann die Koteletts mit Olivenöl bestreichen und auf dem Grill oder in einer heißen Pfanne anbraten. Am Schluss mit Salz würzen.

Anschließend die Lammkoteletts zusammen mit dem Quinoa-Salat servieren.