



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rosmarin-Lammkoteletts und Caprese vom Grill

- 12 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodora
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 8 Lammkoteletts, à ca. 80 g
- 0,5 TL Koriandersamen
- Salz
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 grüne Spitzpaprika, à ca. 50 g
- 4 Cherry-Tomaten
- 200 g Baby Mozzarella
- 8 Frühlingszwiebeln
- Basilikum zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rosmarin-Lammkoteletts und Caprese vom Grill

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|---------------------|-------------|---------------------|----------|
| 41,4 g Fett | 6,5 g Kohlenhydrate | 38 g Eiweiß | 2,9 g Ballaststoffe | 552 kcal |
|-------------|---------------------|-------------|---------------------|----------|

Brennwert

Rosmarin-Lammkoteletts und Caprese vom Grill: 12 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodora mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra und 4 EL Wasser verrühren.

8 Lammkoteletts mit Salz, gehacktem Rosmarin, 1/2 TL Koriandersamen und 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl würzen.

4 grüne Spitzpaprika halbieren und entkernen. 4 Cherry-Tomaten in kleine Scheiben schneiden, 200 g Mozzarellabällchen etwas anquetschen.

Die halbierten Paprikaschoten schichtweise mit den Tomatenscheiben und den angequetschten Mozzarellabällchen befüllen.

Die Lammkoteletts grillen und 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 8 Frühlingszwiebeln sowie die Paprikaschoten-Caprese salzen und ca. 5 Minuten vorsichtig grillen.

Die Caprese mit je einem Teelöffel Dressing beträufeln und mit frischen Basilikumblättern garnieren. Die Lammkoteletts und die Frühlingszwiebeln ebenfalls anrichten und servieren.