



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Gegrilltes Lamm mit Zucchini, Feta und Kräutern

- 1 TL Honig
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 800 g Lammrückenfilets
- 200 g Feta-Käse, zerbröseln
- 2 mittelgroße Zucchini
- 12 Kirschtomaten
- 2 Zweige Oregano
- 1 EL Limettensaft
- 4 Zweige Minze
- 4 Zweige Dill

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrilltes Lamm mit Zucchini, Feta und Kräutern

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,7 g Fett 6,2 g Kohlenhydrate 53 g Eiweiß 1,2 g Ballaststoffe 489 kcal Brennwert

Gegrilltes Lamm mit Zucchini, Feta und Kräutern

1 Vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 2 mittelgroße Zucchini längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 12 Kirschtomaten halbieren.

1 Würzen & Marinieren:

Die Lammrückenfilets und Zucchinischnitten mit 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bestreichen. Das Lamm mit GEFRO Fleischwürze und die Zucchini mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

2 Grillen:

Eine Grillpfanne kräftig erhitzen und die Lammrückenfilets von jeder Seite 1 Minute grillen.

3 Im Ofen garen:

Die Filets auf ein Stück Alufolie legen, die Kirschtomaten und 2 Oreganozweige zugeben und die Folie locker verschließen. Für etwa 5 Minuten in den Ofen geben. Danach aus dem Ofen nehmen und in der Folie 5 Minuten ruhen lassen.

4 Zucchini grillen & Glasur auftragen:

Während das Fleisch gart, die Zucchinischnitten in der Grillpfanne von beiden Seiten grillen. 1 TL Honig mit 1 EL Limettensaft verrühren und die Lammrückenfilets damit bestreichen.

5 Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Zucchinischnitten auf Tellern anrichten und mit 200 g zerbröseltem Feta bestreuen. Das Lamm in Scheiben schneiden und darauf verteilen.

Die Blätter bzw. Spitzen von je 4 Minz- und Dillzweigen zupfen und darüberstreuen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Das Lamm kann auch auf dem Grill zubereitet werden - so erhält es ein besonders intensives Aroma.

Variante: Statt Feta schmeckt auch Ziegenkäse hervorragend zu den gegrillten Zucchinischeiben und Kräutern.