



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

Rosmarin-Lammkoteletts und Caprese vom Grill

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Dressing vorbereiten:

12 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 4 EL Wasser verrühren.

2 Lammkoteletts würzen:

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

3 Paprika-Caprese füllen:

4 grüne Spitzpaprika halbieren und entkernen.

4 Cherry-Tomaten in kleine Scheiben schneiden.

200 g Mozzarellabällchen leicht anquetschen.

Die Paprikahälften abwechselnd mit Tomatenscheiben und den Mozzarellabällchen schichten.

4 Grillen:

Die Lammkoteletts grillen und anschließend ca. 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 8 Frühlingszwiebeln und die Paprika-Caprese salzen und etwa 5 Minuten vorsichtig grillen.

5 Anrichten:

Die Caprese jeweils mit 1 TL Dressing beträufeln und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Die Lammkoteletts und die gegrillten Frühlingszwiebeln zusammen mit der Paprika-Caprese servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Lammkoteletts erhalten besonders viel Aroma, wenn sie vor dem Grillen 1-2 Stunden in der Rosmarin-Marinade ziehen dürfen.