



# Kotelett vom Walisischen Lamm mit gegrilltem mediterranen Gemüse und Sardellen-Vinaigrette



## Zutaten

Für die Sardellen-Vinaigrette

- ca. 6 – 8 Sardellen
- 1 kleine Handvoll schwarze Oliven, entsteint und grob gehackt
- 1 Handvoll Petersilie, gewaschen, entstielt und grob gehackt
- 1 Tasse Olivenöl
- Saft einer unbehandelten Zitrone

Für die Koteletts

- 1 Karree vom Walisischen Lamm (mit Deckel)
- je 1 Zweig Rosmarin, Thymian, Salbei, gewaschen und getrocknet
- Salz und Pfeffer
- Das brauchen Sie noch: Bratengarn

Für das Grillgemüse

- 1 kleine bis mittelgroße Zucchini
- 2 rote Paprika
- 1 große rote Zwiebel, geschält
- Olivenöl
- Ciabatta, in Scheiben geschnitten

Für die Dekoration

- Flockensalz und grober schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

1. Sardellen-Vinaigrette vorbereiten. Dafür Sardellen aus Glas nehmen und gut abtropfen lassen. Mit Petersilie und Oliven in Schüssel geben und mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Kräuterzweige auf Deckel vom Walisischen Lammkarree

Personen: 4

Zubereitungszeit:  
45 Minuten

Küche: mediterran

Zuschnitt:  
Karree/Kotelett



geben und mit Bratengarn fest umwickeln. Lammkarree scharf angrillen oder anbraten, um Grill- oder Bratkruste zu erhalten. Auf äußeren Grillrand legen oder in Backofen bei ca. 200 °C ca. zwölf bis 14 Minuten weiter bei indirekter Hitze garen.

3. Für Grillgemüse, Paprika bei hoher Hitze von allen Seiten grillen oder im auf 200 °C vorgeheizten Backofen rösten, bis Haut stark gebräunt ist, zu platzen beginnt und sich leicht ablösen lässt. Von Grill oder aus Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zucchini und Zwiebel längs in Viertel oder Achtel spalten und in Olivenöl wenden. Spalten mit Schnittseiten auf Grill, Backblech oder Grillpfanne geben. Von allen Seiten scharf anbraten. Abgekühlte Paprika von Haut, Stiel und Kernen befreien und ebenfalls nochmals anbraten oder grillen. Ciabatta-Scheiben beidseitig gleichmäßig mit Olivenöl einreiben. Dafür wenig Olivenöl auf flachen Teller geben und Ciabatta-Scheiben von beiden Seiten über Teller reiben.
4. Zwischenzeitlich Lammkarree vom Grill oder aus Ofen nehmen, von Kräutern und Garn befreien und ca. fünf Minuten ruhen lassen.
5. Ciabatta-Scheiben auf Teller legen. Darauf Grillgemüse anrichten. Lammkarree in Koteletts schneiden und zwei Koteletts auf jeden Teller geben. Alles mit Sardellen-Vinaigrette benetzen und mit Flockensalz und grobem Pfeffer ausgarnieren.