



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

Gegrilltes Lamm mit Zucchini, Feta und Kräutern

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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.

2▣ 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.

3▣ Grillen:

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

4▣ 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.

5▣ 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.

6▣ 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.

▣ **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 Zucchinischnitten und Kräutern.