



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 Salat-Dressing Amore Pomodore
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ 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

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 Mozzarellaabällchen leicht anquetschen.
Die Paprikahälften abwechselnd mit Tomatenscheiben und den Mozzarellaabällchen 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.

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