



Hauptspeise



Gegrillte Lammlachse

mit Tzatziki

🕒 60 min Zubereitungszeit

🕒 45 min Kochzeit

🔥 1.031 kcal pro Portion

●● Mittel

👩 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

2 Lammlachse à 160 g

2 Stk Knoblauchzehen

1 TI gerebelte Rosmarin

1 TI gerebelte Oregano

1 TI Chilliflocken

1 Stk Bio-Zitrone

8 EL Olivenöl

1 Stk Salatgurke

180 g Joghurt

2 Stk Stengel Minze

1 Stk Baguette

1 TI grobes Meersalz

Salz

Pfeffer

Zubereitung

- 1 Für die gegrillten Lammlachse zunächst eine Marinade herstellen. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Knoblauchwürfel zusammen mit dem Rosmarin, dem Oregano, den Chilliflocken, Abrieb und zwei Spritzer Saft einer halben Bio-Zitrone und 4 EL Olivenöl verrühren. Die Lammlachse salzen und pfeffern, mit der Marinade beidseitig bestreichen und für 1 Stunde marinieren lassen.
- 2 In der Zwischenzeit das Tzatziki zubereiten. Dafür die andere Hälfte der Knoblauchwürfel zum Joghurt geben. Die halbe Salatgurke schälen und auf einer Reibe grob reiben. Die geriebene Gurke leicht salzen und das überschüssige Gurkenwasser abgießen. Danach die geraspelte Gurke zum Joghurt geben sowie 2 EL Olivenöl. Die Minzblätter von den Stengeln zupfen, fein hacken und zum Joghurt geben. Alles miteinander gut vermengen und das Tzatziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Das Baguette in Scheiben schneiden, mit dem restlichen Olivenöl bepinseln und auf dem Grill beidseitig rösten.
- 4 Die marinierten Lammlachse auf dem Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Temperatur rosa grillen, danach aufschneiden und mit Meersalz bestreuen. Das Tzatziki und die gerösteten Baguettescheiben dazu servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	876kJ / 210kcal	4.291kJ / 1.031kcal
Fett	14g	66g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	12g
Kohlenhydrate	12g	60g
davon Zucker	2g	9g
Eiweiß	10g	47g
Salz	0g	2g