

Lammkoteletts mit Zitronen-Joghurt-Soße



Zutaten

Für 4 Personen

- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Stiele Minze
- 2 (à 150 g) Becher Vollmilch-Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- 250 g Kirschtomaten (nach Belieben am Stiel)
- 1 Limette
- 4 Lammkoteletts (à ca. 150 g)
- 2-3 EL Öl
- 2-3 Stiele Thymian
- 50 g schwarze Oliven

Zubereitung

30 Minuten

1. Knoblauch schälen und die Hälfte fein würfeln. Restlichen Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Minze waschen, einige Blättchen zum Garnieren zur Seite legen.
2. Rest Minze in feine Streifen schneiden. Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch- und Zwiebelwürfel und Minze verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Tomaten waschen. Limette waschen und in Spalten schneiden.
3. Fleisch gründlich waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite 1-2 Minuten grillen.
4. In einer Pfanne Tomaten, Oliven, Limettenspalten und Thymian ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Öl unter wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Fleisch und Gemüse für je 1 Person auf einer kleinen Platte anrichten. Soße mit Minze garniert extra dazu reichen. Dazu schmeckt Fladenbrot.