

# Grillrezepte

## Grillspezialitäten - Lamm Vom Grill Mit Pilaw Und Tsatsiki

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Grillen, BBQ, Gewürze, Fleisch, Griechenland,

---

6	Lammsteaks aus der Keule	3 Essl. Zitronensaft
2	Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
60 g	Walnusskerne	Kreuzkümmel
3	Essl. Olivenöl	

### PILAW

1,50 Essl. Olivenöl	1 Teel. Salz, gestrichen
300 g Parboiled Langkornreis	1/2 Zitrone, unbehandel
0,60 Liter Gemüsebrühe (Instant)	100 g Tk-Erbesen

### WALNUSS-TSATSIKI

120 g Walnüsse	- Schafsmilch)
1 Salatgurke	Salz, Pfeffer
6 Knoblauchzehen	2 Essl. Walnussöl (evtl. mehr)
450 g Joghurt	- (ersatzweise Olivenöl)
- (am besten aus	6 Essl. Tomatenwürfel

---

1. Lammsteaks waschen und flachdrücken. Die Knoblauchzehe abziehen und mit den Walnüssen fein hacken.

2. Knoblauch-Nussmix mit Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel vermischen. Diese Mischung auf beide Seiten der Koteletts verteilen und ziehen lassen.

3. Koteletts auf Alu-Grillpfannen legen, auf dem Grill von beiden Seiten insgesamt 10 Minuten braten. Heiß servieren.

Pilaw: 1. Den Reis im Olivenöl anbraten, mit Gemüsebrühe und Salz angießen. Erbsen zugeben und mitbraten. Zitrone waschen, vierteln und ebenfalls zugeben. 2. Reis aufkochen, dann bei kleiner Hitze etwa 20 Min. ausquellen lassen. Vor dem Servieren Zitronenstücke entfernen.

Walnuss-Tsatsiki: 1. Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften. 4 Nusshälften beiseite legen, den Rest grob hacken. 2. Die Gurke waschen und halbieren. Kerne herauskratzen und die Gurke grob raspeln. Raspel salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. 3. Gurke, Knoblauch, gehackte Nüsse, Salz und Pfeffer mit dem Joghurt verrühren. Zum Schluss das Öl unterziehen und abschmecken. Nach Wunsch mit Tomatenwürfelchen garnieren.