

## Gegrilltes Lammkotelett mit Most-Zwiebelgemüse

› 8-12 Stk. Lammkoteletts

### Grillmarinade:

- › 125 ml Most
- › 125 ml Öl
- › 3 zerdrückte Knoblauchzehen
- › 1 TL scharfer Senf
- › 1 TL Kräutersalz
- › 2-3 EL gemischte Kräuter (Thymian, Majoran, Rosmarin, etc.)
- › etwas geriebene Zitronenschale
- › frisch gemahlener Pfeffer
- › 1 Messerspitze Curry

### Zwiebelmostgemüse:

- › 800 g kleine rote Zwiebeln (ev. Gemüse- oder Frühlingsschneepfeil)
- › 3 EL Öl
- › 1 TL Honig
- › 125 ml Most
- › Kräutersalz, Pfeffer
- › 125 ml Gemüse- oder Rindsuppe/Rinderbrühe

ZUBEREITUNG: MITTEL

DAUER: 60 min.

PORTIONEN: 4-6

**Grillmarinade:** Alle Zutaten gut verrühren, die Koteletts mit Marinade bestreichen und am besten über Nacht ziehen lassen. Die Koteletts auf dem Grill oder in der Pfanne 12-15 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten.

**Mostgemüse:** Zwiebeln schälen und vierteln. Öl und Honig schmelzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, danach mit Most und Suppe/Brühe ablöschen und die Flüssigkeit unter leichtem Kochen ca. 10 Minuten reduzieren und würzen.

### Tip:

Für das Mostgemüse eignet sich auch anderes Gemüse je nach Saison und Geschmacksvorlieben.



## Grilovaná jehněčí kotleta s cibulovou zeleninou na moštu

› 8-12 ks jehněčích kotlet

### Grilovací marináda:

- › 125 ml moštu
- › 125 ml oleje
- › 3 rozmačkané stroužky česneku
- › 1 lžička ostré hořčice
- › 1 lžička bylinkové soli
- › 2-3 lžičky bylinkové směsi (tymián, majoránka, rozmarýn atd.)
- › špetka nastrohané citronové kůry
- › čerstvě mletý pepř
- › na špičku nože kari koření

### Cibule na moštu:

- › 800 g malých červených cibulek (ev. žluté cibule nebo jarní cibulky)
- › 3 lžičky oleje
- › 1 lžička medu
- › 125 ml moštu
- › bylinková sůl, pepř
- › 125 ml zeleninového nebo hovězího vývaru

OBTÍŽNOST: STŘEDNÍ

DOBA PŘÍPRAVY: 60 min.

PORCE: 4-6

**Grilovací marináda:** všechny přísady dobře promícháme, kotlety potřeme vzniklou marinádou a necháme přes noc uležet. Poté je opékáme 12-15 minut na grilu nebo na pánvi a několikrát je obrátíme.

**Cibule na moštu:** cibuli oloupeme a rozkrájíme na čtvrtky. Zahřejeme olej a med, cibuli na nich necháme zesklivatět, pak schladíme moštem a vývarem a povaříme na mírném ohni cca 10 minut. Na závěr dochutíme kořením.



### Tip:

Na moštu můžete připravit také jiné druhy zeleniny podle sezóny nebo chuti.