

Gwürz-Safari Rezept

Lammkotelett, Broccolini und Bohnen mit Rosemary & Garlic Seasoning



Für 2 Personen / 50 Minuten / Fleisch

Das brauchst du dafür:

Für die Lammkoteletts

- 6 Lammkoteletts
- 1½ EL Ukuva Rosemary & Garlic Seasoning
- 2 EL Olivenöl
- ½ EL Zitronensaft
- ½ Knoblauchzehe, fein geschn.
- ½ EL Aprikosenkonfitüre
- 3 frische Aprikosen, halbiert
- 1 Zweig Rosmarin

Für das Gemüse

- 150 g Broccolini gerüstet
- 150 g grüne Bohnen gerüstet
- 15 g Mandelblättchen
- ¼ Bio-Zitrone
- 1 TL Seaweed Salt oder Spiced Sesame Seasoning



Und so gelingt's:

- ★ Verrühre Rosemary & Garlic Seasoning, Olivenöl, Zitronensaft und Aprikosenkonfitüre. Bestreiche die Lammkoteletts damit und lasse sie mindestens 30 Minuten marinieren.
- ★ Gare die Bohnen in Salzwasser etwa 7 Minuten. Gib die Broccolini nach 2 Minuten dazu und koche beides bissfest. Giesse das Gemüse ab und schrecke es kurz kalt ab
- ★ Röste Mandelblättchen an. Gib das Gemüse dazu, schwenke es kurz durch und schmecke es mit Zitronensaft, Zitronenschale und Seaweed Seasoning ab. Halte es warm.
- ★ Brate die Koteletts mit dem Rosmarinzwig und dem Knoblauch in einer heissen Pfanne je nach Dicke etwa 3–4 Minuten pro Seite. Nimm sie heraus und lasse sie kurz ruhen.
- ★ Brate die Aprikosen in derselben Pfanne mit der Schnittfläche nach unten goldbraun. Gib etwas Marinade dazu und lasse sie kurz karamellisieren.
- ★ Richte die Lammkoteletts mit den warmen Aprikosen und dem grünen Gemüse an. Beträufle alles mit wenig aromatischem Bratensaft.

Ukuva's Rosemary & Garlic Seasoning

Ein Gewürz für Lamm und dein Gemüse Lieblingsgericht – in der grossen Mühle.

Rosmarin, Knoblauch, Senf und Zitrone unterstreichen den kräftigen Geschmack von Lamm perfekt. Lorbeer, Paprika und Muskat sorgen für würzige Tiefe.

Überraschung: Auf knusprigen Ofenkartoffeln, Zwiebeln, Kürbis entfaltet diese Mischung eine ganz besondere Magie. Auch mediterrane Pasta-Gerichte bekommen damit im Hand-umdrehen eine herrlich aromatische Würze.



Magst du ein knackiger Toast dazu?

Wenn ja, dann ist ein knuspriger Gewürztoast schnell gemacht: Bestreiche ihn mit Butter, würze ihn mit Rosemary & Garlic Seasoning und röste ihn kurz in der Grillpfanne oder auf dem Grill – eine herrlich knackige Beilage, die Träumen lässt von der letzten Südafrika Reise.

Tippi!

En Guetä!

