



MARINIERTE LAMMKOTELETTS MIT COUSCOUS- ODER BULGURSALAT

Zutaten für 4 Personen:

Für die Marinade:

- 1 kg Lammkoteletts (7-9 Stück)
- 150 ml Olivenöl
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zweig frischen Rosmarin oder 2 TL trockenen
- 1 Zweig frischen Thymian oder 2 TL trockenen
- Jeweils eine Prise Meersalz und Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Honig

Für den Salat:

- 250 g Couscous oder Bulgur
- 350 ml abgekochtes heißes Wasser/Brühe
- 1 Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 4-5 Champignons

- ½ Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Ajvar
- 1-2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Honig

- 200 g Fetakäse
- 3-4 Frühlingszwiebeln
- 4-5 Cherrytomaten
- Saft einer ½ Zitrone
- frische Kräuter (Schnittlauch und Petersilie z.B)

Zubereitung Koteletts:

- Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse geben und in eine Schüssel.
- Dann 1 TL Kurkuma, den Saft einer halben Zitrone und 1 TL Honig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer verfeinern.
- Thymian und Rosmarin (falls ihr frischen verwendet) klein hacken und zu den restlichen Zutaten hinzufügen.
- Wenn ihr gekauften, trockenen verwendet, nehmt ihr jeweils 2 TL von beiden Gewürzen.
- Das Olivenöl dazugeben und gut umrühren. Die Koteletts einzeln in der Marinade wenden und für mindestens 3 Stunden, am besten aber über Nacht ziehen lassen.
- Anbraten: eine Pfanne mit sehr wenig Öl erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite max. 3-4 min anbraten. Sofort aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie abdecken und für mind. 5 min ruhen lassen.





MARINIERTE LAMMKOTELETTS MIT COUSCOUS- ODER BULGURSALAT

Zubereitung Salat:

- Das Wasser aufkochen, einen EL Brühepulver (oder 1 Würfel Brühe) hinzufügen, den Couscous damit übergießen und ziehen lassen.
- Gemüse waschen, schälen und klein würfeln. Den Knoblauch durch die Presse geben.
- In einer großen Pfanne oder einem tiefen Topf etwas Öl oder Butter erhitzen und zunächst die Zwiebel und den Knoblauch kurz anbraten. Dann alle anderen Gemüsesorten hinzufügen. Deckel drauf geben und 5 min dünsten.
- Deckel entfernen, umrühren und noch ca. 5 min braten bis die Flüssigkeit verschwunden ist.
- Die gehackten Tomaten und den Ajvar dazugeben. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Honig einrühren.
- Pfanne vom Herd nehmen und portionsweise den Couscous einrühren und abkühlen lassen.
- Zum Schluss die klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Cherrytomaten, den Saft einer halben Zitrone, frische Kräuter (falls vorhanden) hinzufügen und den Fetakäse darüberbröseln.
- Alles gut umrühren und entweder in einer großen Schüssel servieren oder kleine Schüsseln mit kaltem Wasser auswaschen, den Couscous hineingeben, gut andrücken und auf einen Teller stürzen.
- Den Salat zusammen mit den noch heißen Koteletts servieren und genießen.



MARINIRANI JAGNJEĆI KOTLETI SA SALATOM OD KUSKUSA ILI BULGURA

Sastojci za 4 osobe:

Za marinadu:

1 kg jagnjećih kotleta (7-9 komada)
150 ml maslinovog ulja
3-4 česne bijelog luka
1 kašičica kurkume
1 mala grana svježeg ruzmarina ili 2 kašičice sušenog/kupovnog
1 mala grana svježeg timijana ili 2 kašičice sušenog/kupovnog
prstohvat soli i bibera
sok od pola limuna
1 kašičica meda

Za salatu:

250 g kuskusa ili bulgura
350 ml vrele vode/juhe
1 glavica crvenog luka
3-4 česne bijelog luka
2 paprike
2 tikvice
4-5 šampinjona

½ konzerve sjeckanog paradajza
1 kašika ajvara
1-2 kašičice soli
1 kašičica bibera
1 kašičica paprike u prahu
1 kašičica meda

200 g feta sira
3-4 glavice mladog luka
4-5 cherry paradajza
sok od ½ limuna
svježe začinsko bilje (npr. vlasac i peršun)

Priprema kotleta:

- Ogulite česne bijelog luka, stavite ih kroz presu i u jednu veću zdjelu.
- Zatim dodajte kašičicu kurkume, sok od pola limuna, kašičicu meda i prstohvat soli i bibera.
- Ako koristite svježi timijan i ruzmarin sitno ih nasjeckajte i dodajte ostalim sastojcima.
- Zatim dospite maslinovo ulje i sve dobro promiješajte.
- Svaki kotlet dobro utrljajte u marinadi i ostavite u frižideru u posudi sa poklopcem min 3 sata, najbolje preko noći.
- Prženje: u jednoj velikoj tavi ili plitkom loncu zagrijte samo malo putera/ulja.
- Pržite kotlete na svakoj strani max. 3-4 min. Zatim ih izvadite iz tave i prekrijte aluminijskom folijom da malo otpuste.





MARINIRANI JAGNJEĆI KOTLETI SA SALATOM OD KUSKUSA ILI BULGURA

Priprema salate:

- Vodu prokuhajte, dodajte kašiku praha za juhu ili kocku za juhe i prelijte kuskus. Ostavite ga da upije vodu i nabubri.
- Povrće operite, ogulite i isjeckajte na sitne komade. Bijeli luk stavite kroz presu.
- U velikoj tavi ili plitkom loncu zagrijte dosta putera ili ulja i popržite najprije crveni luk i bijeli luk.
- Nakon toga slijede sve ostale vrste povrća. Stavite poklopac na tavu i dinstajte jedno 5 min.
- Zatim sklonite poklopac, promiješajte i dinstajte dok tekućina na dnu tave ne ispari.
- Dodajte paradajz iz konzerve, ajvar, so, biber, papriku u prahu i med.
- Sklonite tavu sa sporeta i postepeno dodajte kuskus. Sve dobro sjedinite i ostavite kuskus da se ohladi.
- Na kraju isjeckajte cherry paradajz i mladi luk na male kockice i dodajte u kuskus.
- Pospite sve sokom od pola limuna, svježim začinskim biljem i izmrvljenim feta sirom.
- Promiješajte sve sastojke i servirajte u velikoj zdjeli ili oblikujte manje hrpice na tanjiru pomoću male zdjelice.
- Salatu servirajte zajedno sa još vrelim kotletima. Prijatno!