Lammkoteletts mit Sesam
Champ Tilwale

Lammkoteletts werden in einer Joghurtmarinade mit Zitronenschale, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver gewürzt und knusprig gegrillt.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
12 Lammkoteletts
½ EL Sesamsamen
1 Prise Pfeffer
Für die Marinade
4 EL Joghurt
1 Zitrone(n) abgerieben
1 ½ TL Kreuzkümmel
1 ½ TL Koriander
¼ TL Madras Chilipulver
1 Prise Salz
Zum Garnieren
3 Limette(n)

Vorbereitung
Die Schale der Zitrone abreiben. Joghurt, Zitronenschale, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver und Salz nach Geschmack für die Marinade in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Lammkoteletts von den Fetträndern befreien und mit einem Fleischklopfer auf etwa 5 mm Dicke reduzieren. Die Koteletts in die Marinade geben und gut darin vermischen. Bei Zimmertemperatur 20 Minuten ziehen lassen oder zugedeckt 4 Stunden kalt stellen. Ggf. 20 Minuten vor dem Grillen aus der Kühlung holen. Die Limetten in Spalten schneiden. Einen Grill vorbereiten.

Zubereitung
Die Koteletts in einer Lage auf den Grill geben und mit den Sesamkörnern besteuen. Bei mittlerer Hitze (oder 10 cm Entfernung von der Hitzequelle) 7 Minuten lang garen. Die Koteletts sollten innen leicht rosa sein. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit Limettenspalten garniert servieren.

© 2026 coquina.de