

„Gegrilltes Lammlachs mit grünem Spargel und Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

3 Stück Lammlachs Gewicht jeweils zwischen 125-175g

600g Kartoffeln

500g grüner Spargel

30ml Rapsöl

6 kleine frische Tomaten

Salz, Pfeffer

Rosmarin frisch



Zubereitung:

In einem Topf Wasser für die Kartoffeln aufsetzen. Kartoffeln gut abwaschen und mit Schale 20 Minuten kochen. Wenn die Kartoffeln kochen, kann in der Zwischenzeit der Spargel geputzt werden. Spargel gut waschen und etwa das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.

TIPda dieses Gericht auf dem Grill gemacht werden kann, sollte der Grill schon vorgeheizt werden.

Sobald die Kartoffeln gar sind noch im heißen Zustand halbieren.

Öl mit Salz und Pfeffer mischen. Den Spargel und die Kartoffeln auf der geschnittenen Seite mit dem Ölgemisch einstreichen. Dann auf den Grill legen und garen lassen. Alles zusammen grillen, damit man möglichst alles zusammen heiß auf den Teller bekommt.

Garzeiten:

Spargel etwa 5-8 Minuten grillen und dann wenden

Kartoffeln etwa 10 Minuten grillen, diese sind ja schon gar und bekommen nur noch eine Braune Kruste oder Grillstreifen

Lammlachs auf jeder Seite etwa je nach Dicke 8-10 Minuten grillen

Tomaten durchschneiden und leicht angrillen 2-3 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 438kcal	Protein: 27,5g	Fett: 11,9g	Kohlenhydrate: 47,5g
------------------	----------------	-------------	----------------------

Alternativ kann statt dem Lammlachs auch Geflügel eingesetzt werden, wer es mag darf aber auch ein Lachs grillen.