



Gegrilde lamskoteletten met honing-feta en gegrilde groenten

Een licht en zomers mediterraan gerecht met rosé gegrilde lamskoteletten, warme feta met honing en tijm, en gegrilde courgette en paprika. Zuiver en verfijnd.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	2	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 8 lamskoteletten
- olijfolie
- verse tijm
- peper en zout
- 1 courgette
- 1 gele paprika

200 gr Griekse feta (schapenmelk)

1 kl honing

limoensap

optioneel: geroosterde pijnboompitten, limoenzeste

Bereidingswijze

1. Haal de lamskoteletten 20 minuten voor het bakken uit de koelkast en wrijf ze in met olijfolie, tijmblaadjes en peper. Zout pas na het bakken.
2. Snijd de courgette in lange plakken van ongeveer een halve cm en de gele paprika in brede repen.
3. Verwarm de grillpan of contactgrill goed voor. Wrijf de groenten licht in met olijfolie en grill de courgette ongeveer 2 minuten per kant en de paprika ongeveer 3 minuten per kant, tot ze mooie grillstrepen hebben maar niet slap worden. Werk pas na het grillen af met een snuif zout en een paar druppels limoensap.
4. Grill de lamskoteletten op hoog vuur 1,5 tot 2 minuten per kant en draai ze slechts een keer. Kleven ze nog vast, dan zijn ze nog niet klaar om te keren. Haal ze van de grill, kruid met zout en laat 1 tot 2 minuten rusten. Mik op een kerntemperatuur van ongeveer 55 graden voor rosé.
5. Verwarm de feta apart, dus niet op de grill: leg ze in een klein ovenschaaltje of pannetje en warm ze zacht op tot ze romig is maar nog structuur heeft. Werk af met de honing, wat verse tijm en een mini kneepje limoensap tegen het zoete.
6. Schik de gegrilde groenten als basis op het bord, leg de lamskoteletten er schuin op en de feta ernaast, niet erbovenop.
7. Werk eventueel af met wat limoenzeste of geroosterde pijnboompitten en serveer alles lauwwarm.

Tip

Verwarm de feta nooit op de grillplaat zelf, want dan wordt ze droog en bitter. Zacht opwarmen in oven of pannetje houdt ze romig.

Lekker met

Een frisse kruidensla van rucola, munt en peterselie

Dranktip

Een licht rode wijn of een frisse rosé

Gedeeld door Paul Borgmans · Ontdek meer recepten op kookpot.be