



Koteletts vom Walisischem Lamm (g.g.A.) mit BBQ-Saucen-Glasur

Zutaten

- 8 magere Koteletts vom Walisischen Lamm
- jeweils 150 ml Apfel- und Mangosaft (oder ähnliche Geschmacksrichtungen)
- 45 ml (3 EL) Tomaten-Ketchup
- 15 ml (1 EL) brauner Ketchup
- 15 ml (1 EL) Senf
- 2,5 g (1/2 TL) China-Gewürz

Dazu: Ofenkartoffeln und gekochte oder gegrillte Maiskolben

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Fruchtsäfte, Ketchup, Senf und China-Gewürz in kleiner Schale vermischen.
3. Koteletts vom Walisischen Lamm in großen Bräter geben. BBQ-Marinade über Koteletts gießen
4. und diese so lange wenden und damit einpinseln, bis sie ausgiebig mit Sauce überzogen sind.
5. Fleisch im Bräter in Backofen geben und 20 Minuten lang garen, bis Fettränder von Koteletts
6. zu bräunen beginnen.
7. Danach Bräter aus Ofen nehmen und Restsauce vorsichtig in Krug abgießen.
8. Koteletts weitere 5 Minuten im Ofen garen, bis diese eine goldbraune Farbe angenommen
9. haben und glänzen.
10. Servieren mit hausgemachter BBQ-Sauce, Ofenkartoffeln und gekochten oder gegrillten
11. Maiskolben.



Zubereitungszeit:
25 Minuten

Portionen: 4

Küche:
nordamerikanisch

Zuschnitt:
Kotelett/Karree