

Spieß vom Sylter Deichlammkotelett mit Sesamspinat



Stufe 2



Vorbereitungszeit: 2 Std.
Zubereitungszeit: 90 Min.



Zutaten:

12 Lammkotelett(s)
500 g Spinat
2 kleine Zwiebel(n)
2 Zwiebel(n), rot
3 Knoblauchzehe(n)
1 Handvoll Sesamkerne
Sesamöl, geröstet
3 EL asiatische Mayonnaise
1 TL Cajun
1 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
1 Bd Petersilie
Sriracha
Salz
Pfeffer



Outdoorchef Kohlekugelgrill
Chelsea 480 C in schwarz



Rösle Kugelgrill No.1 F60 AIR



Rösle Halter mit Grillspießen,
6-tlg.



Skeppshult Servierpfanne mit
Holzgriff



Microplane Feinreibe Master



Scherenmanufaktur Paul
Kräuterschere

1

Kleine Zwiebeln und Knoblauch pellen und mit einer feinen Microplane-Reibe klein raspeln. Petersilie mit einer Kräuterschere fein schneiden und im Anschluss alles mit Öl und Gewürzen in einer rechteckigen Form mischen.

Die in ca. 1,5 cm dick geschnittenen Koteletts darin ca. 30 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit die Holzspieße wässern.

2

Eine gusseiserne Pfanne auf den Grill erhitzen und die gewürfelten roten Zwiebeln in geröstetem Sesamöl anbraten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Sesamkerne zugeben, asiatische Mayonnaise mit einem Kochlöffel unterrühren und mit Salz sowie einem Spritzer Sriracha abschmecken.

3

Die Koteletts aus der Form nehmen und auf gewässerte Holzspieße stecken. Bei mittlerer direkter Hitze ca. 5 Minuten von beiden Seiten grillen. Mit Spinat anreichern und genießen!

Das Deichlamm oder auch Salzwiesenlamm von Deutschlands größter Nordseeinsel zeichnet sich durch sein mageres, cholesterinarmes, sehr zartes aber stets saftiges Fleisch aus! Es ernährt sich ausschließlich von Gras und Kräutern vom Sylter Deich, was charakteristisch zum salzigen Geschmack beiträgt. Es kann vielfältig kulinarisch eingesetzt werden, ob als Keule, Haxen oder Schulter, als Stielkoteletts oder Filet! Herzhaft und deftig ist es aus Sylter Restaurants nicht mehr wegzudenken und gehört neben der beeindruckend facettenreichen Landschaft zu den absoluten Highlights eines jeden Besuches!