



## Lamm -

## REZEPTE

**Grefi GmbH**  
**Hünenbergstraße 157**  
**46147 Oberhausen**  
**Tel.: (0208) 82 38 80**  
[mail@grefigmbh.de](mailto:mail@grefigmbh.de)  
[www.ge-nuesse.de](http://www.ge-nuesse.de)

### Lammkoteletts nach marokkanischer Art

- 4 neuseeländische Lammkoteletts, tiefgefroren
- 1 Zwiebel, abgezogen und grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, abgezogen und grob gehackt
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Grefi's Thymian Honig
- 1 EL Grefi's Zitrone auf Olivenöl
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 2 EL frische Minze gehackt
- 3 kleine Zimtsteine
- 1 TL Grefi's 1001 Nacht Lammgewürz
- 1 TL Chilipulver, mild
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, frische Minze, zum Garnieren

Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Honig, Öl, Kräuter und Gewürze in eine große Schüssel geben. Kräftig pfeffern. Das tiefgefrorene Fleisch aus der Verpackung nehmen und in die Marinade legen.

Schüssel zudecken 4-5 Stunden bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Das Fleisch gelegentlich wenden und die einzelnen Lammkoteletts voneinander lösen.

Lammkoteletts abtropfen lassen und auf das Rost einer Grillpfanne legen, die mit Folie ausgelegt ist. In den vorgeheizten Grillofen schieben. Beide Seiten 6-7 Min. im Ofen braten, bis das Fleisch braun und zart ist.

Wahlweise auf dem Grill zubereitet. Mit saftigem Couscous, einem leicht gemachten Saat und roten Zwiebelringen servieren. Je nach Geschmack mit frischer Minze garnieren

### Curry Poisson (Fischcurry)

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 500g Tomaten
- 1 kg Goldbrassenfilet  
(Dorade, ersatzweise Kabeljaufilet; beim Fischhändler vorbestellt und vorbereitet)
- Salz, Pfeffer a. d. Mühle
- 1/8 Öl
- 1-2 Grefi's Arabesk Lammgewürz
- 1TL Grefi's Shunghai
- 1 Aubergine (200g)
- 2TL Limettensaft
- 1 Topf Korianderkraut

Knoblauch und Zwiebeln pellen, Knoblauch pürieren, Zwiebel in Spalten schneiden. Tomaten blanchieren, häuten und sechsteln. Fischfilet in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch darin rundherum goldbraun anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. 2 El vom Bratfett in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Eine Hälfte Tomaten zugeben und andünsten. Curry darüber stäuben und kurz anschwitzen, mit ¼ l Wasser ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Min. garen. Inzwischen die Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden, in der Pfanne im restlichen Bratfett rundherum anbraten, dann unter die Tomaten mischen und 5 min garen. Fischstücke vorsichtig untermischen, restliche Tomaten zugeben und erwärmen. Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen, vor dem Servieren mit gehackten Korianderblättchen bestreuen. Einen Gurkensalat und ein Tomaten-Chutney dazu servieren.

Guten Appetit!