

Lammkarree mit Teriyaki Salat

Für die Teriyaki Marinade:

- 250ml salzarme Sojasauce
- 100 g heller Vollrohrzucker
- 5 EL Reisessig
- 2 EL Sesamöl (geröstet)
- 2 EL fein gehackte Knoblauchzehen
- 2 EL fein geriebener frischer Ingwer
- 2 Lammkarrees

Für den Teriyaki Salat

- 3 Auberginen etwas 350 g
- 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 1 EL Reisessig
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL fein gehackte frische Korianderblätter
- 2 TL Sesamsamen, geröstet

Zubereitung: Die Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Lammkarrees in einem großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel geben und 300 ml von der Marinade dazugießen. Restliche Marinade beiseite stellen. Die Luft aus dem Beutel streichen, den Beutel fest verschließen und mehrmals wenden, bis sich die Marinade gleichmäßig verteilt hat. 4-6 Stunden kalt stellen, dabei die Beutel ein- bis zweimal wenden. 15 - 30 Minuten vor dem Grillen aus den Kühlschrank nehmen.

Die Auberginen längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Das Gemüse in eine große Schüssel füllen. 4 EL Marinade dazugeben und gut vermischen.

Den Grill für direkte mittlere Hitze (175° - 200° Grad) vorbereiten. Aubergine und Paprika über direkter mittlerer Hitze 6 – 8 Minuten grillen, bis sie weich und leicht gebräunt sind, dabei ein- bis zweimal wenden. In einer mit Alufolie abgedeckter flachen Schale warm halten.

Die Lammkarrees aus dem Marinade nehmen und das Fleisch zuerst mit der Knochenseite nach unten über mittlerer Hitze legen und bei geschlossenem Deckel bis zum gewünschten Gargrad grillen, z.B. ca. 15 – 20 Minuten für Medium, dabei ein- bis zweimal wenden. Bei Flammenbildung vorübergehend über indirekter Hitze legen. Die gegrillten Karrees auf einer locker mit Alufolie abgedeckten Platte ca. 5 – 10 Minuten ruhen lassen.

Verkohlte Haut vom Gemüse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. In einer großen Salatschüssel die restliche Marinade mit 1 EL Reissessig zu einem Dressing verrühren. Aubergine, Paprika, Frühlingszwiebeln, Koriander und Sesam zufügen und vermischen.

