

Mit Tamari und Chilli glasiertes Lamm

Gesamtzeit 60 Min. 20 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Marinierdauer 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1634 kJ / 390 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

4 EL	Kikkoman natürlich
	gebraute Tamari
	glutenfreie Sojasauce
2 EL	Reisessig
1 TL	Chilipaste
2 EL	Mirin (Reiswein)
1 TL	Sesamöl
1 TL	gehackte
	Rosmarinnadeln

Lammkoteletts

Für den Salat:

12

1	Zucchini
1 TL	Salz
7,5 cm	Rettich
1	Möhre
1 TL	Kikkoman natürlich
	gebraute Tamari

1TL Sesamöl2TL Sesamsamen

Rosmarinzweige, zum

glutenfreie Sojasauce

Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Marinade Tamari glutenfreie Sojasauce, Essig, Chilipaste, Mirin, Öl und Rosmarin verrühren. Lammkoteletts waschen, trocken tupfen, mit der Marinade bestreichen und abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

Schritt 2

Für den Salat Zucchini waschen und putzen. Rettich und Möhren schälen, waschen und mit den Zucchini grob raspeln. Tamari glutenfreie Sojasauce, Zitronensaft und Öl verrühren, mit Pfeffer würzen und mit dem geraspelten Gemüse vermischen.

Schritt 3

Lammkoteletts grillen oder in einer Grillpfanne braten, mit Sesamsamen bestreuen und mit dem Salat servieren. Nach Wunsch mit Rosmarinzweigen garnieren.