



Gegrilde lamskoteletten met honing-feta en gegrilde groenten

Een licht en zomers mediterraan gerecht met rosé gegrilde lamskoteletten, warme feta met honing en tijm, en gegrilde courgette en paprika. Zuiver en verfijnd.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	2	Hoofdgerecht

Ingrediënten

8 lamskoteletten
3 el olijfolie
enkele takjes verse tijm
peper en zout
1 courgette
1 gele paprika

200 gr Griekse feta (schapenmelk)
1 kl honing
een scheutje limoensap
optioneel: geroosterde pijnboompitten, limoenzeste

Bereidingswijze

- 1.** Haal de lamskoteletten 20 minuten voor het grillen uit de koelkast. Wrijf ze in met olijfolie, de blaadjes van de tijm en versgemalen peper. Breng nog niet op smaak met zout.
- 2.** Snijd de courgette in de lengte in plakken van ongeveer een halve centimeter dik. Snijd de gele paprika in brede repen.
- 3.** Verwarm een grillpan op hoog vuur tot hij goed heet is. Wrijf de groentestukken licht in met olijfolie. Grill de courgettereppen 2 minuten per kant en de paprikarepen 3 minuten per kant, tot ze mooie grillstrepen hebben maar nog enige stevigheid behouden. Haal ze van de pan en breng op smaak met een snuif zout en enkele druppels limoensap.
- 4.** Grill de lamskoteletten op hoog vuur 1,5 tot 2 minuten per kant en draai ze slechts eenmaal om. Kleven ze nog vast aan de grillpan, dan zijn ze nog niet klaar om te keren. Haal ze van het vuur, bestrooi met zout en laat 1 tot 2 minuten rusten onder aluminiumfolie. Mik op een kerntemperatuur van ongeveer 55 graden Celsius voor rosé.
- 5.** Verwarm de feta intussen zacht op in een klein ovenschaaltje of pannetje op laag vuur, tot ze romig is maar nog enige structuur heeft. Werk af met de honing, wat verse tijmblaadjes en een klein scheutje limoensap.
- 6.** Schik de gegrilde groenten als basis op het bord. Leg de lamskoteletten er schuin bovenop en schik de warme feta ernaast.
- 7.** Werk eventueel af met wat limoenzeste of geroosterde pijnboompitten en serveer alles lauwwarm.

Tip

Verwarm de feta nooit rechtstreeks op de grillplaat, want dan wordt ze droog en bitter. Zacht opwarmen in een pannetje of ovenschaaltje houdt ze romig en smeuig.

Lekker met

Een frisse kruidensla van rucola, munt en peterselie

Dranktip

Een licht rode wijn of een frisse rosé past uitstekend bij de kruidige lamskoteletten en de zoute feta.