

Griechische Lammlachse mit buntem Bohnensalat

Zutaten für 2 Portionen

Fleisch

2 Lammlachse (Lammrücken) à 125 g
1 TL Olivenöl
½ TL Oregano
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

Salat

400 g Bohnen
½ EL Bohnenkraut
1 Paprikaschote
2 Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
6 schwarze Oliven
½ Chilischote
1 EL Sherryessig
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Lammlachse

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Für die Grillsauce das Öl, den Oregano und den Zitronensaft vermischen. Die Steaks mit einem Teil der Zitronen-Öl-Sauce bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Das Fleisch auf dem Grillrost oder dem Elektrogrill von beiden Seiten grillen; während des Grillens mit der restlichen Sauce bestreichen.

Bohnensalat

Bohnen oben und unten etwas abschneiden, in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Bohnenkraut bissfest kochen, abtropfen lassen. Paprika entkernen, säubern, in feine Streifen schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, in Filets schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Restliches Bohnenkraut klein schneiden; Chili fein schneiden. Bohnen, Paprika, Tomatenfilets und Zwiebeln in einer Schüssel gut vermengen, Bohnenkraut dazugeben.

Sherryessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer, Chili, Oliven, Knoblauch gut verrühren und über den Salat gießen, unterheben und kurz ziehen lassen. Salat anrichten, nach Geschmack mit etwas Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion

660 kcal / 2.769 kJ

Eiweiß	33,3 g
Fett	49,5 g
davon:	
gesättigte Fettsäuren	
einfach ungesättigte Fettsäuren	29,9 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	8,2 g
Kohlenhydrate	8,4 g
Ballaststoffe	14,4 g
BE	1,5