

# Grilliertes Lammfilet mit Zitronengras

für 1 Person

Vorbereitungszeit

2 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 8.20

Nährwert pro Rezept

311 Kcal, 20 g Fett, 0 g KH

---

Zutaten

150 g Lammfilet

## Marinade

4 g Poulet Mix (RL Gewürz)

2 g Zitronengras, gehackt

1 g Ingwer, gehackt

1 g Knoblauch, gehackt

12 g Wasser

1 g Sonnenblumenöl

1

Fleisch mit Marinade einreiben  
ca. 15 - 120 Min. ziehen lassen  
kurz anbraten  
bei leichter Hitze 20 Min. fertig garen

Tipp:

Fleisch kann bis zu 2 Tagen in der Marinade liegen.