

Lammsteaks mariniert

Karibische Nacht am 07.08.2004 auf dem Grillplatz Goertzbrunn in Brand

FOTO
noch nicht vorhanden

ZUTATEN

4 Lammsteaks
8 frische Rosmarinzweige
8 frische Lorbeerblätter
2 EL Olivenöl

Marinade:

2 EL Sonnenblumenöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Jerk-Gewürzmischung
1 EL Currypaste
1 TL frisch geriebener Ingwer
400g gehackte Tomaten aus der Dose
4 EL Worcestersauce
3 EL heller Rohrzucker

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade das Öl in einem Topf erhitzen. Dann Zwiebel und Knoblauch darin unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten glasig dünsten. Jerk-Gewürzmischung, Currypaste und Ingwer zugeben und unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen. Dann Tomaten, Worcestersauce und Zucker einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter ständigem Rühren aufkochen, dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten köchelnd andicken lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Das Fleisch in eine metallfreie Auflaufform legen, mit der Marinade übergießen und darin wenden. Mit Frischhaltefolie abdecken und 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. Grillen.

Da ich keine **Jerk-Gewürzmischung** bekommen habe, habe ich sie selbst hergestellt: 2 rote Chillies entkernen und fein hacken. Mit 2 EL Öl, 2 fein gehackten Knoblauchzehen, 1 EL fein gehackter Zwiebel, 1 EL fein gehackter Frühlingszwiebel, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Limettensaft, 2 TL Rohrzucker, 1 TL getrocknetem Thymian, 1 TL Zimt, 1 TL Lebkuchengewürz und 1/4 TL geriebener Muskatnuss verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.