

Rezept

Lammkebab mit Brokkoli und Koriander-Tahin-Dip

Ein Rezept von Lammkebab mit Brokkoli und Koriander-Tahin-Dip, am 20.04.2024

Zutaten

Für das Kebab:

| | |
|---|------------------------------------|
| 300 g Lammlachse (Filetstück) | 1 Zwiebel |
| ½ Knoblauchzehe | ½ Bund Koriandergrün |
| ⅓ Bund Petersilie | ½ Bio-Limette |
| 1 ½ EL Olivenöl | ⅓ TL gemahlener Kreuzkümmel |
| ⅓ TL edelsüßes Paprikapulver | 3 Msp. gemahlener Kardamom |
| ½ TL Harissa (scharfe Würzpaste) | Pfeffer |
| Salz | 4 Holz-Schaschlikspieße |

Für den Brokkoli:

| | |
|--|------------------------|
| 1 großer Brokkoli (ca. 500 g) | 1,5 EL Olivenöl |
| ½ TL Baharat (arab. Gewürzmischung) | Salz |
| Pfeffer | |

Für den Dip:

| | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| ½ Knoblauchzehe | 50 g Joghurt (3,5 % Fett) |
| ½ Limette | 40 g Tahin (Sesampaste) |
| Salz | Pfeffer |
| 4 Stängel Koriandergrün | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 33 g F, 44 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag für das Kebab das Fleisch trocken tupfen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, eventuell noch trocken tupfen und samt Stängeln grob schneiden. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Limettenschale und 2 EL Limettensaft mit dem Öl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Die Gewürze und Harissa unterrühren, kräftig salzen und pfeffern. Das Fleisch mit der Kräuter-Gewürz-Mischung in einen großen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank 12 Std. (über Nacht) marinieren.

3. Am Zubereitungstag für den Brokkoli den Backofen auf 180° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Das Öl mit Baharat, Salz und Pfeffer mischen. Den Brokkoli gründlich im Würzöl wenden, auf dem Blech verteilen und im Backofen (Mitte) ca. 10 Min. garen.

4. Inzwischen für den Dip den Knoblauch schälen und zum Joghurt pressen. Den Saft der Limette auspressen, 2 EL Saft mit Tahin unter den Joghurt rühren, salzen und pfeffern. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und unterrühren.

5. Das Fleisch auf die Spieße stecken. Kurz vor Ablauf der Garzeit des Brokkolis eine Grillpfanne stark erhitzen und die Spieße darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und neben den Brokkoli auf das Blech legen, beides im Backofen (Mitte) in 15-20 Min. fertig garen. Das Lammkebab mit Brokkoli und Koriander-Tahin-Dip servieren.