

Rezept

Lammspieße

Ein Rezept von Lammspieße, am 01.03.2024

Zutaten

300 g Schalotten (auch nett: kleine rote Zwiebeln)	4 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	50 ml Aceto balsamico
50 ml trockener Weißwein oder Apfelsaft	Salz
Pfeffer	1 rote Paprikaschote
1 Zucchini	8 Kirschtomaten
600 g Lammkeule (ohne Knochen)	12 lange Spieße (aus Holz oder Metall)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen. Den Thymian waschen und trockenschütteln, Blättchen von den Zweigen streifen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Schalotten mit Thymian darin andünsten. Mit Essig, Wein oder Saft ablöschen und offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, bis die Schalotten die Flüssigkeit aufgesogen haben. Salzen und pfeffern und abkühlen lassen.
2. Das Gemüse waschen. Die Paprika halbieren, Stiel und Trennhäutchen mit den Kernen herauslösen. Paprika in gut 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini von den Enden befreien und in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden, Tomaten ganz lassen. Das Lammfleisch 2 cm groß würfeln.
3. Das Gemüse und das Fleisch mit den Zwiebeln abwechselnd auf die Spieße stecken, salzen und pfeffern und mit dem übrigen Öl einpinseln. Den Elektro-, Gas- oder Holzkohlengrill anheizen. Die Spieße mit etwa 10 cm Abstand zur Hitzequelle etwa 15 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden. Dazu schmecken eine Joghurtsauce oder ein Salat und knuspriges Weißbrot.