

Rezept

Lammspieße mit Tabouleh und Minzsauce

Ein Rezept von Lammspieße mit Tabouleh und Minzsauce, am 12.06.2026

Zutaten

Für das Tabouleh

150 ml Hühnerbrühe	100 g Couscous
1 Gurken	1 rote Paprika
5 Stängel Petersilie	5 Stängel Koriander
1 Bio-Zitrone	

Für die Minzsauce

1/3 Bund Minze	1/2 Chilischote
2 EL Weißweinessig	100 ml Sonnenblumenöl
6 EL Schnittlauchröllchen	

Für das Lamm

2 Lammfilets	1 rote Zwiebel
6 Kirschtomaten	3 EL Butter
3 EL Olivenöl	3 Zweige Rosmarin
3 Knoblauchzehen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 3 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für das Tabouleh die Brühe aufkochen und den Couscous in einer Schüssel damit übergießen, 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Gurke waschen und erst in dünne Streifen, dann in Würfel schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken. Sobald der Couscous ausgequollen ist, Gemüse und Kräuter untermischen.
2. Für die Minzsauce inzwischen die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Chili längs halbieren, entkernen, waschen. Minze und Chili mit Essig und 100 ml Sonnenblumenöl pürieren. Den Schnittlauch dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Lammfilet gegebenenfalls parieren und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Tomaten waschen. Abwechselnd Lamm, Zwiebel und Tomaten auf die Schaschlikspieße stecken. Die Spieße in einer Pfanne in je 3 EL Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze mit Rosmarin und angedrückten Knoblauchzehen rundum etwa 5 Minuten anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

4. Das Tabouleh mit etwas übriger Butter aus der Lammpfanne, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, dann mit Hilfe eines Anrichterings auf Tellern verteilen. Jeweils 1 Lammspieß darauflegen und die Minzsauce darum herumträufeln. Zuletzt das Lamm mit etwas Zitronenschale bestreuen.