

Rezept

Lammspieße mit Tabouleh und Minzsauce

Ein Rezept von Lammspieße mit Tabouleh und Minzsauce, am 19.05.2025

Zutaten

Für das Tabouleh

150 mlHühnerbrühe100 gCouscous1Gurken1rote Paprika5 StängelPetersilie5 StängelKoriander

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
6 Kirschtomaten
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.