

Rezept

# Spicy Lammfiletspieße

Ein Rezept von Spicy Lammfiletspieße, am 25.04.2024

## Zutaten

2	Knoblauchzehen	2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian	1	kleine getrocknete Chilischote
½ TL	Koriander	½ TL	Kardamomsamen
4 EL	Olivenöl	10	Lammfilets (ca. 600 g)
3	rote Paprikaschoten		Salz
	Pfeffer	12	kleine Holzspieße

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Spieße | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

## Zubereitung

1. Knoblauch schälen, fein hacken. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln, Nadeln und Blättchen abzupfen. Chilischote, Koriander- und Kardamomsamen im Mörser zerstoßen. Mit 3 EL Öl, Knoblauch, Rosmarin und Thymian verrühren. Die Lammfilets in Stücke à ca. 2,5 cm schneiden und in der Marinade mind. 2 Std. marinieren.
2. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und grob schälen. Dann die Paprikahälften in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Paprikawürfel darin ca. 2 Min. andünsten, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Dann abkühlen lassen.
3. Die Fleisch- und Paprikawürfel abwechselnd auf kleine Holzspieße stecken. Eine Grillpfanne erhitzen, die Spieße darin rundum in ca. 4 Min. scharf anbraten. Die Lammfiletspieße aus der Pfanne nehmen und sofort heiß servieren.