



EXOTISCHE LAMMSPIEßE

Zutaten

- 125 g Lammfleisch
- 150 g Paprika
- 100 g Zucchini
- 100 g Porree
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kaffeepulver (instant)
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- 1 Prise Chili (gemahlen)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das Fleisch waschen, abtrocknen und in ca. 3x3 cm große Würfel schneiden. Aus der Zitrone einen Esslöffel Saft auspressen. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse pressen.

Zitronensaft, Knoblauch, Rapsöl, Kaffee, Koriander, Chili, Salz und Pfeffer verrühren und die Fleischwürfel mindestens eine Stunde in der Mischung marinieren.

Währenddessen die Paprika und die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Ausmaße aller Zutaten für den Spieß sollten etwa gleich groß sein, damit hinterher beim Grillen oder Braten nichts anbrennt.

Den Porree in dicke Ringe schneiden und diese vorsichtig waschen, damit sie nicht auseinanderfallen. Vor dem Aufspießen die Marinade vom Fleisch abtupfen, damit sie später nicht in die Glut tropft und verbrennt.

Alle Zutaten abwechselnd auf Holzspieße stecken und grillen oder in einer Pfanne braten.

Rezeptvariation

Für die Spieße kann auch Rindfleisch oder Hähnchen verwendet werden.

gesund + aktiv informiert

Kaffee verleiht als Gewürz dem Grillgut eine überraschend andere Note und kann außer als Marinade auch in sogenannten „Rubs“ verwendet werden. Dies sind trockene Gewürzmischungen, mit denen das Grillgut vor dem Garprozess eingerieben (engl. „to rub“ = reiben) wird.

