

Lamm-Gemüse-Spieß, sommerlichen Blattsalaten vom Markt,

Basilikum-Dressing.

Zutaten für 10 Personen

- 1,2 kg Lammrücken, ohne Knochen
- 200 g Paprika, rot, in Blättchen
- 200 g Paprika, gelb, in Blättchen
- 200 g Zwiebeln, rot, in Blättchen
- 200 g Zucchini, in Scheiben
- 100 ml Olivenöl
- 2 g Knoblauch, gepresst
- 10 g Thymian, geschnitten
- 10 g Lavendel, oder Rosmarin geschnitten
- 10 ml Zitronensaft
- 5 g Minze, Blatt
- 2 g Pfeffer, aus der Mühle
- 1 St. Lorbeerblatt
- 2 g Salz
- 300 g Sommerliche Blatt-Salate vom Markt
 - 2 g Basilikum, frisch
- 300 ml Dressing, natur mit Essig und Öl
oder Joghurt, Essig und Öl

Zubereitung

1. Den Lammrücken ohne Knochen in Stücke schneiden.
2. Die Paprika und Zwiebeln blanchieren, mit der Zucchini und den Fleischteilen vermischen.
3. Aus Olivenöl, Knoblauch, den Kräutern, Zitronensaft, Minzblättern, Pfeffer und Lorbeerblatt eine Marinade zubereiten. Diese über Gemüse und Fleisch geben und ca. 6-8 Stunden ziehen lassen.

1.7 Lamm-Gemüse-Spieß an sommerlichen Blattsalaten in Basilikum-Dressing

4. Nach dem Marinieren Lorbeerblätter entfernen. Fleisch und Gemüse optisch ansprechend auf einen Spieß stecken. Mit Salz würzen und langsam braten, sodass die Kräuter nicht verbrennen.
5. Die Blattsalate vom Markt mischen, mit Basilikum und Dressing anmachen extra zu dem Lamm-Gemüse-Spieß servieren.



Beilagenempfehlungen

- Tomaten-Knoblauch-Brot
- Ofenkartoffel mit Kräutern und Schmand
- Verschiedene kalte Dips (Tomate,Kräuter,Safran,Curry.)



Küchentipp

- Anderer Fleischsorten (Schwein, Ziege, Geflügel, Fisch)
- Scampis, Krabben, Meeresfrüchte



Tipp zur Gartechnik

- Fleisch und Gemüse extra braten und dann auf den Spieß stecken

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 29,1 g, Fette: 13,9 g, KH: 4,4 g, kcal: 260, kJ: 1088

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (mageres Fleisch)
- Fettstoffwechselstörung (mageres Fleisch)
- Diabetes mellitus
- Purinarme Kost (80 g Fleisch)