



Lammgrillspieße

Was brauchst du?

Etwa 800 g Lammhüftsteak, 4 Esslöffel Olivenöl, 2 rote Paprikaschoten (oder andersfarbig je nach Farbempfinden), 1 Knoblauchzehe, je einen Teelöffel Kurkuma und Kreuzkümmel, die Blättchen von 3 frischen Zweigen Thymian, Salz und Pfeffer und natürlich ausreichend Holzspieße.

Wie geht's?

Zuerst die Lammhüftsteaks in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, dann das Olivenöl und die kleingehackte Knoblauchzehe sowie die Thymianblättchen hinzugeben. Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach alle gut vermengen und eine halbe Stunde zugedeckt kühl aufbewahren. Die Paprikas waschen, entkernen und den Strunk entfernen und anschließend in Quadrate schneiden. Das Fleisch abwechselnd mit der Paprika auf die Spieße stecken.

Wenn dir nach Grillen ist: Grill an und ab mit den Spießen auf den Grill. In der heißen, gefetteten Pfanne auf dem Herd geht's aber auch ... 10 Minuten gesamt!

Dazu passen hervorragend Rosmarinkartoffeln und Bohnen-Speck-Röllchen.

Guten Appetit!

Deine Blatzheims – bleib gesund
mit frischen regionalen Produkten
und Einkaufen an der frischen Luft auf
dem Wochenmarkt!

Rezept 16/14.04.2020

SPEZIALITÄTEN-METZGEREI



Blatzheim

WILD UND GEFLÜGEL