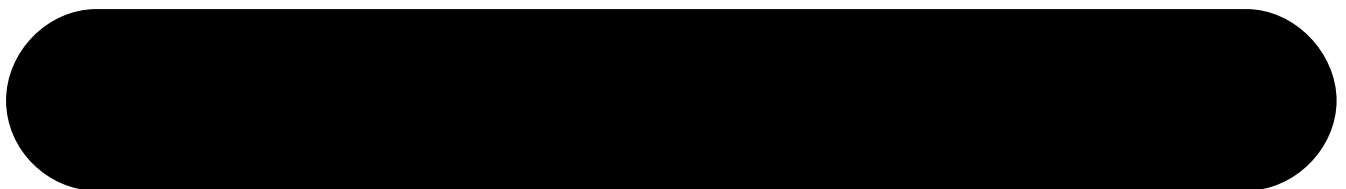
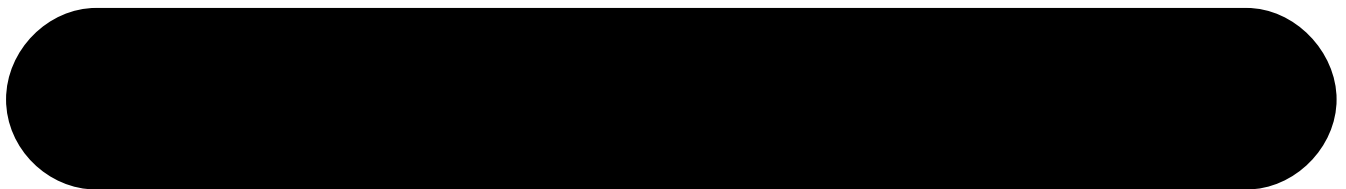


Spiess vom Lamm und Spitzpaprika

Rezept von Meta Hildebrand



Spiess vom Lamm und Spitzpaprika

Für 3 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Genussfertig: in ca. 50 Minuten

Pro Person:

73 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiss, 34 g Fett; 760 kcal

Zutaten:

- 350 g Lammnierstück
- 2 Spitzpaprika (200 g)
- 20 g Sonnenblumenöl
- 10 g Sesam
- 1 Päckchen Vanillezucker
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel Currypulver
- Salz und Pfeffer
- 6 Holzspiesse
- 2 x 20 g Butter
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Esslöffel Kurkuma
- 250 g Langkornreis
- 450 ml Gemüsebouillon
- 10 g Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Rosinen
- 10 Blätter Pfefferminze

Zubereitung:

1. Das Lammnierstück längs halbieren und in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Spitzpaprika waschen, trocknen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden, zum Fleisch geben. Mit Sonnenblumenöl, Sesam, Vanillezucker, Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, marinieren und 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Fleisch und Paprika abwechselnd auf die Holzspiesse stecken. Und weil es schon Frühling ist und das Grillen schon bald wieder losgeht, braten wir die Spiesse je 3 Minuten auf dem heissen Grill an. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Zwiebel schälen, klein schneiden und in 20 g Butter goldgelb dünsten, Kurkuma dazugeben und anrösten. Langkornreis hineingeben und mit Gemüsebouillon ablöschen, 10 g Salz dazugeben, einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Rosinen dazugeben, einmal umrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Nach 20 Minuten den Reis herausnehmen, nochmals 20 g Butter dazugeben, evtl. nochmals abschmecken. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und zu den Lammspiessen servieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.