



A TASTE OF AFRICA

U-KUVA  
i-**AFRICA**



A TASTE OF AFRICA



## Zutaten:

Für 2 Personen

- 400 g Lammfilet
- 2 Paprika
- 2 Gemüsezwiebeln
- Rosie's Gewürzmischung
- 4 EL Olivenöl



## Rezept – Idee

### Rosie's Lammspiessli

#### Zubereitung:

Lammfilet in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. Olivenöl mit ca. 2 EL. Rosie's Salt Gewürzmischung in einer Schüssel verrühren. Das Lamm darin marinieren. Paprika und Zwiebel in grosse Stücke schneiden, so dass sie später gut auf das Spiess passen. In einer Pfanne 2 EL Oel leicht erhitzen und die Zwiebelstücke darin goldgelb dünsten. Paprikastücke dazu fügen und ein paar Minuten mit garen. Anschliessend das Gemüse auf einen Teller legen und beiseite stellen. Die marinierten Lammstücke und das abgekühlte Gemüse abwechselnd auf die Spiesse stecken. Dann die Spiesse bei hoher Temperatur von allen Seiten einige Minuten anbraten, so dass das Fleisch aussen knusprig braun, innen rosa ist. Herrlich schmeckt der Zanzibar Kebab Spiess auch, wenn er auf dem (Tisch-)Grill zubereitet wird. Herrlich dazu sind Süsskartoffel Chips oder Kürbischips, serviert mit Sour Cream. Ach ja, Cape Garden im Sour Cream schmeckt guuuuut und ergänzt das Rosie Lamm.

#### Tip:

Sie können anstatt Paprika ebenso gut Mango verwenden, schmeckt köstlich exotisch.

