

Rezept

Lamm Kebab mit Gemüse, Island Spiced Salt

Nr. 22 Fleisch

für 4 Personen / Zubereitung: Zeit: ca 45 min

Zutaten:

800 g Lammfilet
4 rote Paprika
Gemüse nach Wahl
2 grosse Gemüsezwiebeln
3TL Island Spiced Salt
12 El. Olivenöl



Zubereitung:

- Lammfilet in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. 6 EL Olivenöl mit ca. 2 El. Zanzibar Island Spice Gewürzmischung in einer Schüssel verrühren. Das Lamm darin marinieren. 1 Std beiseitestellen.
- Paprika und Zwiebel in grosse Stücke schneiden, so dass sie später gut auf das Spiess passen.
- In einer Pfanne 6 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 beiseitestellen.
- 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 Grill zubereitet wird.

Tipp:

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