

## Rezept

### Lamm Spiesse 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
- 3 TL Island Spiced Salt
- 12 El. Olivenöl



#### Zubereitung:

- Lammfilet in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. 6 EL Olivenöl mit ca. 2 El. 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 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 Lamm-Gemüse-Spiess auch, wenn er auf dem Grill zubereitet wird.

#### Tipp:

Du kannst anstatt Paprika ebenso gut Mango oder Ananas verwenden, schmeckt köstlich exotisch.

En Guetä!