Pikante Lammspieße

Sonstige Gerichte » Fondue

Zutaten (4 Personen)

» 300g Lammfilet
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 2 EL Limettensaft
» 1 TL Tomatenmark
» 1/2 TL Koriander
» 1 Msp. gem. Kardamom
» 1 Msp. Zimt
» 50ml Olivenöl
» 1 Knoblauchzehe(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke oder Würfel teilen. Danach auf leicht geölte Spieße stecken.

2. Lorbeerblatt zerkleinern. Mit Limettensaft, Tomatenmark, Koriander, Kardamom, Zimt und Olivenöl verrühren. Knoblauch abziehen, fein hacken und unter die Marinade ziehen.

3. Lammspieße mit der Marinade bestreichen. Zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Im heißen Fett im Fonduetopf braten.

Nährwerte: 260kcal/E14g/F23g/KH0,5g pro Portion

angelegt am: 05.03.2005 Rezept-Nr: 1610

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke