Lammspieße mit Paprika und Bananen-Chips

Fleisch-Gerichte » Lamm

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Lammkeule
» 4 Knoblauchzehe(n)
» 8 EL Olivenöl
» 8 EL Weißwein
» Salz & Pfeffer
» 1 EL Rosmarin
» 1 EL Thymian
» 2 EL brauner Rum
» 400g Kochbanane(n)
» 500ml Öl
» 1 gelbe Paprika
» 3 rote Zwiebel(n)
» Chilischote(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Fleisch abbrausen, trockentupfen, in 3cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen hacken, mit Olivenöl, Wein, Salz, Rosmarin, Thymian, Rum sowie Pfeffer verrühren. Mit dem Fleisch vermengen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kühlen.

2. Bananen mit einem Messer schälen, schräg in 1cm breite Scheiben schneiden. 500ml Wasser, 2TL Salz verrühren. Bananen darin ca. 30min ziehen lassen. Abtropfen lassen und gut trockentupfen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne gut erhitzen, jeweils 4-5 Bananenscheiben hineingeben, von beiden Seiten je 1min braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bananenchips mit einem breiten Messer vorsichtig flach drücken und nochmals portionsweise ca. 1min frittieren, bis sie knusprig goldbraun sind.

4. Paprika abbrausen, putzen, würfeln. Zwiebeln abziehen, in Spalten teilen. Chilis abbrausen, trockentupfen. Fleisch abtropfen lassen, abwechselnd mit dem Gemüse auf Holzspieße stecken. Die Fleischspieße von allen Seiten ca. 45min grillen. Zwischendurch mit der Marinade bestreichen. Mit den Bananenchips servieren.

Nährwerte: 800kcal/E51g/F50g/KH32g pro Portion

angelegt am: 03.02.2005 Rezept-Nr: 1476

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