

Mein Spätsommer-Tipp...

Lammspieße mit Couscous-Salat für 4 Personen



Zutatenliste:

500 g	Lammhackfleisch
2 EL	gehackte Mandeln
50 g	getrocknete Aprikosen
1 TL	Zitronenschale, abgerieben
2-6	Knoblauchzehen
1	rote Chillischote
1 EL	Thymianblättchen
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
8	Metallspieße oder Schaschlikspieße
2 TL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz

Zubereitung: Lammspieße

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Aprikosen fein würfeln, Chillischote entkernen und mit dem Knoblauch fein hacken.
2. Die Zutaten mit dem Hackfleisch mischen und mit der Zitronenschale, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
3. Die Hackmasse in 8 oder 16 gleiche Portionen teilen und um die Spieße wickeln. Die Fleischspieße dünn mit Öl einpinseln.
4. Auf dem Grill ca. 12-15 Minuten rundum, goldbraun garen.

Zutatenliste: Couscous-Salat

500 g	Couscous
4	Tomaten
6	Stangensellerie
6 Blätter	Eisbergsalat
6 Blätter	frische Minze
500 g	Joghurt, Magerstufe
1 Glas	schwarze Oliven
1 TL	Kurkuma
6 EL	Olivenöl mit Chilliflocken
1 TL	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Meersalz

Zubereitung: Couscous-Salat

1. Den Couscous mit 750 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse waschen und in Streifen schneiden.
3. Den gequollenen Couscous, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Chilliöl abschmecken. Danach das Gemüse untermengen.
4. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und den fein geschnittenen Minzblättern vermengen. (Je nach Vorliebe auch etwas Knoblauch hinzufügen)
5. Den Salat und die Minzsauce ca. 30 Minuten ziehen lassen und nochmals durchmischen.
6. Die Minzsauce kann auf oder neben das Couscous gegeben werden.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater