

Lammspieße (aus der Keule) mit getrockneten Aprikosen



Zutaten für vier Spieße:

400 g Lammfleisch aus der Keule

10-12 getrocknete Aprikosen

200 ml Gemüsebrühe

Salz

1 Prise Cajun-Gewürz,
alternativ Ras-El-Hanout

Paprika rosenscharf

Mehl zum Bestäuben

Olivöl

1. Lammfleisch sauber parieren und in Würfel von je ca. 20-25 g schneiden.

2. Getrocknete Aprikosen ca. 10 min in Gemüsebrühe köcheln. Leicht abkühlen lassen und dann in Hälften teilen.

3. Je ca. 5 Lammwürfel und 5 Aprikosenhälften abwechselnd auf einen Spieß stecken. Mit etwas Salz, Cajungewürz und Paprika bestreuen, ganz leicht mehlieren.

4. Spieße bei nicht zu großer Hitze in einer beschichteten Pfanne braten. Mit etwas von der Brühe ablöschen. Zum Schluss bei kleiner Hitze

einige Minuten bei geschlossenem Deckel fertig garen.

Hinweise:

Man kann die Lammwürfel auch z.B. mit Kräutern der Provence und mit Salz würzen.

Als Beilage eignet sich Couscous besonders gut.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, orientalisches

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023