

Grillrezepte

Bunte Spieße

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleisch, Gemüse, Grillen, Lamm

600 g Lammfleisch a.d. Schulter	1	Zucchini
- o. Keule geschnitten	1	Gelbe Paprikaschote
1 Aubergine	4	kleine Feste Zwiebeln
1 Fleischtomate		

FÜR DIE MARINADE

1	Zwiebel; fein gehackt	1	Teel. Gestrichen voll Salz
2	Knoblauchzehen; zerdrückt	1	Essl. Sojasauce
1/2	Rote Pfefferschote; fein gehackt	1	Zweig Thymian
		1	Zweig Rosmarin
5	Essl. Sesamöl	1	Bund Blattpetersilie; fein gehackt

Alle Zutaten für die Marinade gut vermischen. Das Fleisch in 2-3 cm große Stücke schneiden, mit der Marinade bedecken, abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Die Gemüse mit kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Aubergine und Zucchini in etwa 3cm grosse Würfel schneiden. Tomate vierteln und entkernen, Paprikaschote teilen, von Kernen und weissen Stellen befreien und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln nur schälen.

Nun das Fleisch aus der marinade nehmen, abtropfen lassen und zusammen mit den vorbereiteten Gemüsestücken auf vier Grillspieße stecken. Die Spiesse auf der vorgeheizten Grillplatte (falls der Abend nicht mehr so sommerlich ausfällt: auf der Grillpfanne) bei mittlerer Hitze 8-12 Min. grillen. Beim Wenden mit etwas Marinade bestreichen. Dazu schmeckt getoastetes Meterbrot und ein Salat.

