



CHEFKOCH.DE

Lammspieße mit Kräutern und kalter Joghurtsauce

Knoblauchlastiges, mediterranes Vergnügen zum Grillen oder Kurzbraten - schmeckt nicht nur im Sommer

Das Lammfleisch von Sehnen und Fett befreien, in mittelgroße Würfel oder Streifen, die gut gewaschenen Zitronen sowie ein paar Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Eine Glasschüssel mit Zitronenscheiben auslegen, hierauf Knoblauchscheiben und Kräuterzweige verteilen und mit einer dichten Lage Fleischwürfel bedecken. Diese wieder mit Kräutern und Knoblauch belegen. Mit Zitrone beginnend in gleicher Reihenfolge weiter schichten, bis das Fleisch aufgebraucht ist. Mit Kräutern und Zitronenscheiben abschließen; alles gut andrücken. Olivenöl darüber gießen, bis alles gut benetzt ist.

Die Schüssel abgedeckt 2 - 3 Tage in den Kühlschrank stellen; nach der Hälfte der Marinierzeit den Inhalt vorsichtig wenden, damit auch die oberste Schicht Fleisch eine Weile im Öl liegt.

Zum Garen die Fleischstücke aus dem Öl nehmen, nicht(!) trocken tupfen und zusammen mit den Kräuterzweigen aus der Marinade auf Spieße stecken. Je nach Größe der Fleischwürfel beträgt die Grill- oder Bratzeit 10 - 15 Minuten; dabei die Spieße mehrmals wenden, damit das Fleisch von allen Seiten schön gebräunt wird.

Für die Joghurt-Sauce den Joghurt salzen, pfeffern, mit ein paar Spritzern Zitronensaft und durchgepresstem Knoblauch nach Belieben abschmecken. Wer mag, kann noch Minze dazu geben.

Dazu frisches Fladenbrot oder knusprige Kartoffeln aus dem Backofen oder ein Tabouleh oder gefüllte Weinblätter, Feta und Oliven reichen.

Hinweis zum Fleisch: man kann natürlich auch Lammfilet verwenden; aber auch Lammkeule und -schulter eignen sich sehr gut zum Kurzbraten. Das Fleisch darf auch ruhig noch ganz leicht rosa bleiben.

- Arbeitszeit:** ca. 30 Min.
- Ruhezeit:** ca. 2 Tage 12 Std.
- Schwierigkeitsgrad:** normal
- Kalorien p. P.:** keine Angabe

Zutaten für 6 Portionen:

1 kg	Lammfleisch, z.B. Keule oder Schulter
2	Zitrone(n), unbehandelt
4	Knoblauchzehe(n)
n. B.	Rosmarin, frisch
n. B.	Thymian, frisch
100 ml	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
2 Becher	Naturjoghurt, griechischer oder türkischer mit hohem Fettgehalt
4 Blätter	Pfefferminze
2 Spritzer	Zitronensaft

Verfasser: Allegro