Lamm-Feigen-Spieß

Die Kombination aus Früchten und Gegrilltem ist ein Traum! Das beweist auch das Rezept für den Lamm-Feigen-Spieß, der ganz praktisch in Pfanne und Ofen zubereitet wird.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 25 min

Ruhezeit: 5 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

800 g	Lammfleisch (von der Schulter)
8 Stk.	Feigen
1 Stange	Lauch
10 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
1 TL	Salz
0.5 TL	Zimtpulver
300 g	Sahnejoghurt

Zubereitung

1. Für den Lamm-Feigen-Spieß zunächst die Holzspieße in warmes Wasser legen und den Backofen (inklusive Backblech mit Backpapier) auf 180°C vorheizen. Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen.

2. Das Lammfleisch in gleichmäßige, ca. 4 cm große Stücke schneiden. Feigen vierteln. Fleisch, Feigen und Lauch abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Den Honig mit der Hälfte des Öls, Salz und Zimt verrühren.

3. Die Hälfte des restlichen Öls in einer Pfanne erhitzen und die Lammspieße darin von allen Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf das heiße Blech legen.

4. Spieße mit der Honig-Marinade übergießen und auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 25 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit das Joghurt mit dem restlichen Öl, Wasser und etwas Salz zu einer cremigen Masse rühren.

5. Die fertig gegarten Spieße aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen und dann zusammen mit dem Joghurt anrichten und servieren.

Tipp

Zum Lamm-Feigen-Spieß schmeckt besonders gut Gemüsecouscous, Petersiliensalat oder grüner Spargel.