



Filet Kebabs Deluxe vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Salat aus feinen Möhrenstreifen, grünen Bohnen, Sesam, Limette, glatter Petersilie und Honig

Zutaten

Für das Lammfilet:

- 8 Filets vom Walisischen Lamm
- 5 g (1 TL) geräuchertes Paprikapulver
- 2 Zweige Rosmarin, gewaschen, getrocknet, gezupft, gehackt
- 1 Stiel Oregano, gewaschen, getrocknet, gezupft, gehackt
- 60 ml (4 EL) Olivenöl
- 3 mittelgroße Möhren, geschält
- 200 g grüne Bohnen
- 100 g tiefgekühlte Edamame-Bohnen
- Salz
- 2 stiele glatte Petersilie, gewaschen, getrocknet, gezupft, gehackt
- Abrieb von 1 unbehandelten Limette
- Filets aus 1 unbehandelten Limette
- 1 rote Chilischote, längs halbiert, sauber entkernt, in feine Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL rote Pfefferbeeren
- 30 – 45 ml (2 – 3 EL) Rotwein-Essig
- 1 EL Honig
- 15 ml (1 EL) Olivenöl

Zubereitung

1. Silberhaut von Walisischen Lammfilets schneiden und Filets leicht plattieren. Je zwei Stück wellenförmig auf je einen langen Metallspieß stecken. Paprikapulver mit gehackten Kräutern und Olivenöl mischen. Lammfilet-Spieße damit marinieren und ca. 20 Minuten lang bei Zimmertemperatur zugedeckt ziehen lassen.
2. Für Salat Möhren mit Sparschäler oder Hobel in dünne, feine breite Streifen schneiden. Grüne Bohnen putzen und mit Edamame in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten lang garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Möhren, Bohnen, Edamame, Chilistreifen, Limettenschale und -filets in Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer, roten Pfefferbeeren, Essig, Honig und Öl abschmecken.
4. Lammspieße auf heißem Grill oder heißer Grillplatte unter Wenden ca. 4 Minuten lang braten bzw. grillen. Herunternehmen und kurz ruhen lassen. Nach Geschmack salzen.
5. Zum Anrichten Spieße auf Salat platzieren.



Zubereitungszeit: 1 Stunde

Personen: 4

Küche: europäisch, mediterran, asiatisch

Zuschnitt: Filet