

Lamm-Ananas-Spieße

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Lammlachs
- 160 g Ananas
- 1,5 EL Rapskernöl
- 2 TL flüssiger Honig
- 0,5 TL Currypulver
- 400 g Babyspinat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 TL heller Sesam
- 1 TL Kokosfett
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1,5 EL Sojasoße

Lammlachs in 2 cm große Würfel, Ananas in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Fleisch- und Ananasstücke abwechselnd auf Holzspieße stecken. Öl, Honig und Currypulver zu einer Marinade verrühren, die Spieße damit rundum bestreichen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Eine Grillpfanne mit Kokosfett einstreichen und erhitzen. Die Lammspieße trocken tupfen und in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6-8 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. In Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Zwiebel in einer beschichteten Pfanne in wenig Öl andünsten. Etwas Wasser dazugeben und aufkochen. Spinat hinzufügen, mit Sojasoße, Pfeffer und wenig Salz würzen und zugedeckt 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind.

Den Spinat mit Sesam bestreuen und mit den Lammspießen auf Tellern anrichten. Dazu passt 0.5 Dinkelvollkornbrötchen pro Person.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen