

## Lamm-Ananas-Spieße

### Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Lammlachs
- 160 g Fruchtfleisch von einer Ananas
- 1 ½ EL Rapskernöl
- 2 TL flüssiger Honig
- ½ TL Currypulver
- 400 g Babyspinat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 TL helle Sesamsamen
- 1 TL Kokosfett
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1-2 EL Sojasoße

Den Lammlachs in 2 cm große Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Fleisch- und Ananasstücke abwechselnd auf Holzspieße stecken. 1 EL 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. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den 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 im übrigen Öl andünsten. 2 EL Wasser dazugeben und aufkochen. Den 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 ½ Dinkelvollkornbrötchen pro Person.

### Nährwerte pro Person:

- 370 kcal
- 10 g Kohlenhydrate
- 33 g Eiweiß
- 21 g Fett
- 5 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Diabetes

Fettleber  
Fettstoffwechselstörungen  
Metabolisches Syndrom  
Parodontitis  
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.03.2019

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)