

Lamm-Kebab

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

ergibt ca. 10 Spiessli

Marinade

- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 kleiner roter Chili
entkernt, fein gehackt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel-
pulver
- ½ Teelöffel Zimt

400 g Lammierstück, in ca.
2 cm grossen Würfeln

- 1 grosse Zwiebel, in ca. 1 cm
breiten Schnitzen
- ½ grüne Peperoni, in ca. 2 cm
grossen Würfeln
- 10 Cherry-Tomaten
- 10 Metall- oder
Holzspiesschen
- ½ Teelöffel Salz

Olivenöl zum Braten

1. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren, die Hälfte zugedeckt kühl stellen.

2. Fleisch mit der restlichen Marinade mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.

3. Marinade abstreifen, Fleisch abwechslungsweise mit dem Gemüse an die Spiesschen stecken.

4. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte vorwärmen, Kebab salzen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Kebab portionenweise ca. 3 Min. braten, dabei 1–2-mal mit der beiseite gestellten Marinade bestreichen, warm stellen.

Dazu passt: Joghurtsauce mit Gurke, Fladenbrot.

Pro Stück: 5 g Fett, 9 g Eiweiss,
2 g Kohlenhydrate, 365 kJ (87 kcal)



Joghurtsauce mit Gurke

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

ergibt ca. 3 dl

150 griechisches Joghurt
nature

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Esslöffel Pfefferminz-
blätter, fein geschnitten

1 Gurke (ca. 400 g), geschält,
entkernt, fein gerieben,
abgetropft

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Alle Zutaten gut mischen, Sauce würzen.

Pro Person: 2 g Fett, 2 g Eiweiss,
4 g Kohlenhydrate, 162 kJ (39 kcal)



Zu Mezze trinkt man gern Arrak, einen libanesischen Traubenbranntwein mit Anisgeschmack. Er erinnert an den türkischen Raki oder den griechischen Ouzo und wird mit Wasser verdünnt getrunken. Arrak ist in orientalischen Spezialitätenläden erhältlich.