



## *Rezeptkarte*

# Lammspieße mit Afrikanischem Grillgewürz auf Bulgur

# Lammspieße mit Afrikanischem Grillgewürz auf Bulgur

## Zutaten (4 Personen):

Bulgur: 300 g Bulgur, 350 g Geflügelfond, 1 Salatgurke, 15 Kirschtomaten, 2 Zucchini grün, 10 EL Olivenöl, Pfeffer weiß, Salz, 6 TL Afrikanisches Grillgewürz, 3 EL Pinienkerne geröstet, 3 EL Pistazienkerne geschält, 50 g Petersilie in Streifen, 1 Zitrone Saft und Abrieb, 10 Stängel Koriander gehackt

Lammspieße: 600 g Lammrückenfleisch, Olivenöl, Salz, Afrikanisches Grillgewürz, 8 Holz- oder Metallspieße

Joghurt-Dip: 500 g Joghurt 10 % Fett, 2 EL Balsamessig, 1 EL Sommerblütenhonig, ½ Zitrone Saft und Abrieb, Pfeffer weiß, Salz, 20 g Minzblätter, 20 g Petersilie glatt

## Zubereitung (ca. 1 Stunde):

Für den Bulgur die Geflügelbrühe aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Afrikanischem Grillgewürz kräftig abschmecken. Den Bulgur damit übergießen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Die Salatgurke und Kirschtomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden und kurz in etwas Olivenöl anbraten. Pinienkerne, Pistazien, Kräuter, Olivenöl und Zitronensaft sowie -abrieb unter den Bulgur mischen und für 10 Minuten durchziehen lassen. Die vorbereiteten Gurken-, Tomaten- und Zucchinistücke unterheben und nochmals abschmecken. Für den Joghurt-Dip die Kräuter fein schneiden und mit den restlichen Zutaten mischen. Das Fleisch in gleich große Stücke schneiden, aufspießen und mit Afrikanischem Grillgewürz und Salz würzen. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten und im Ofen bei 160°C Heißluft fertig garen. Dabei darauf achten, dass es im Kern rosa bleibt.