

Lammspieße mit frittierten Kartoffeln und Tsatsiki



Zutaten für zwei Personen:

60-90 g Lammlachs
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Gemüsezwiebel
ein sehr dünner Zucchini
1-2 EL Olivenöl
1/2 Zitrone
50-100 g Tsatsiki

frittierte Kartoffeln:

2 mittlere Kartoffeln
Frittieröl

Besondere Hilfsmittel:

Fritteuse

1. Vier längere Holzspieße in Zitronensaft einlegen.
2. Paprikaschoten putzen. Aus der roten Paprika 12 Abschnitte mit einer Kantenlänge von ca. 15 mm schneiden, aus der grünen 4 gleichgroße Abschnitte.
3. Aus einer Gemüsezwiebel eine Scheibe mit einer Breite von 15 mm schneiden. Die Scheibe teilen. Aus den Ringen 12 Abschnitte mit einer Breite von ca. 15 mm schneiden.
4. Die Paprika- und Zwiebelabschnitte in einer beschichteten Pfanne in 1

EL Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten, bis die Zwiebeln fast weich sind.

5. Den Lammlachs in gefällige Würfel von ca. 10-15 g schneiden.

6. Aus dem Zucchini 15 mm breite Abschnitte schneiden. Wenn der Zucchini zu dick sein sollte, die Abschnitte nochmals teilen.

7. Fleischwürfel, Zwiebelabschnitte, Paprika und Zucchiniabschnitte abwechselnd auf die Holzspieße stecken. In einer großen beschichteten Pfanne in Olivenöl bei etwas größerer Hitze auf beiden Seiten jeweils ca.

3 Minuten braten, bis die Fleischwürfel gerade durch sind. Nicht zu lange braten, sonst wird das Fleisch hart.

Hinweise:

Der Trick: Durch das vorherige Anbraten des Gemüses kann die Garzeit beim Fleisch kurz gehalten werden.

Frittierte Kartoffeln und Tsatsiki siehe eigene Rezepte auf www.artedy.de.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, griechisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023