

Lammspießchen mit Blaubeer-Zucchini-Salsa

Zutaten für 4 Personen:

4 Lammfilets à 50 g

2 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer

kleine Holzspießchen

Für die Salsa

100 g Zucchini

1 TL Olivenöl

2 TL brauner Zucker

150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren,
ersatzweise aus dem Glas)

je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer



Zubereitung:

1. Zuerst für die Salsa Zucchini abspülen und sehr klein würfeln. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zucchini darin bei starker Hitze ca. 1 Minute braten. Zucker untermischen. Dann die Blaubeeren unterziehen, kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.
2. Lammfilets in ca. 3 cm kleine Stücke schneiden. Olivenöl darüber träufeln und mit einem Löffel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammwürfel auf gewässerte Holzspießchen stecken. In einer beschichteten Pfanne ringsum 2-3 Minuten braten. Die Salsa extra zu den Spießchen reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 157 kcal / 657 kJ

Protein: 14,3 g

Fett: 8,3 g

Kohlenhydrate: 6 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

