

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Lammspiessli mit Blattspinat und Coucous

Monatsmenü März 2017 / 4 Personen

Lamm

300 g Lammhackfleisch
200 g Rindshackfleisch
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 KL Koriander
1 KL Kreuzkümmel
1 Prise Zimtpulver
½ rote Peperocini, fein gehackt
1 KL Tomatenpüree
Salz, Pfeffer

3 EL Paniermehl
1 EL Curry

wenig HOLL-Rapsöl

Spinat

800 g Blattspinat, frisch,
oder 400 g tiefgekühlt

1 EL Raps- oder Olivenöl
½ Zwiebeln, fein geschnitten
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz, Pfeffer



alle Zutaten gut vermischen, die Masse zu Würstchen formen, auf Spiesse stecken oder um die Spiesse herumdrücken

mischen, die Hackfleischspiesschen im Paniermehl wenden

in die heisse Bratpfanne geben, Spiesse zugeben, auf mittlerer Stufe ca. 10 - 15 Minuten braten

Die Garzeit ist abhängig von der Dicke der Fleischportionen

gründlich waschen, in einer Pfanne tropfnass auf grosser Stufe nur so lange dämpfen, bis er zusammengefallen ist, in ein Sieb abschütten und gut ausdrücken
Tiefkühlspinat auftauen lassen, gut ausdrücken

erhitzen

zugeben, dünsten
abschmecken

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken

Minzsauce

1 Bund frische Minze	fein hacken
400 g Naturjoghurt	
wenig Zitronenschale	dazu reiben
½ Zitronensaft	beigeben
Salz, Pfeffer	abschmecken

Varianten

Couscous kann durch Reis oder Hirse ersetzt werden.

Die Ebenrainköchin wünscht "ä Guete".