

Lammspieße (gut vorzubereiten)

für 5 Personen

2 Pakete	Lammhüfte
1 El	Zitronensaft
2 Tl	Thymian (getrocknet)
3 El	Olivenöl
3	Spitzpaprikaschoten (100 g)
6	Schalotten
180 g	Kirschtomaten
400 g	Champignons
2 El	Öl



Lammfleisch in 2,5 cm große Würfel schneiden.
Paprikaschoten der Länge nach halbieren, quer in 2,5 cm breite Stücke schneiden.
Schalotten längs halbieren.
Zucchini in Scheiben schneiden,
Champignonköpfe evtl. halbieren, Tomaten nur waschen
Fleisch und Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken.

Marinade: Zitronensaft, Thymian und Olivenöl in einer großen Schüssel verrühren, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Die fertigen Spieße abgedeckt 2 Std. marinieren.

Auf dem Rost über der Fettpfanne unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 12 Min. grillen, dabei einmal wenden.

Orientalischer Bulgursalat

für 5 Personen

350 g	Bulgur
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Pinienkerne
1	Granatapfel

Salat-Dressing:

3 EL	Olivenöl
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
	Salz, Pfeffer
1 EL	Zitronensaft



Bulgur nach Packungsanleitung kochen, mit einer Gabel auflockern, abkühlen lassen.
Dressing-Zutaten vermischen und zur Seite stellen.
Granatapfelkerne aus dem Granatapfel auslösen (evtl. am Vortag)
Pinienkerne anrösten,
Cherry-Tomaten halbieren,
Petersilie hacken,
Alle Zutaten unter den Bulgur mischen, Dressing unterheben, vorsichtig vermischen.