



Lammfilet-Spieße

Man nehme für 4 Portionen:

4 Lammfilets
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 kleine Zucchini
2-3 reife Tomaten
1 frische Knoblauchknolle
ein paar Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
Salz
grobes Salz
Pfeffer
etwas Butterschmalz

- Lammfilets salzen, in Butterschmalz anbraten, pfeffern und beiseitestellen
- Paprikaschoten schälen, vierteln, Kerne und Häute entfernen, die Viertel quer dritteln
- Zucchini halbieren, die Kerne entfernen, in 3 cm breite Stücke schneiden
- Tomaten häuten, vierteln, entkernen
- Die Hälfte der Knoblauchknolle in Scheiben schneiden
- Rosmarin und Thymian grob hacken und mit dem Knoblauch vermischen

Die Tomatenviertel mit einer Schnittfläche auf ein Blech legen, mit grobem Salz und der Kräutermischung bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und bei 80° Umluft 3 Stunden trocknen. Danach die Kräuter entfernen. Zucchini und Paprika mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen und bei 150° Umluft 30 Minuten im Backofen garen. Lammfilets in je 4 Stücke schneiden. Lammfleisch, Tomaten, Paprika und Zucchini auf Spieße ziehen und noch einmal bei 150° Umluft für ca. 8 Minuten in den Ofen geben.

Die Tomaten kann man gut schon am Vortag vorbereiten. In Olivenöl eingelegt halten sie sich im Kühlschrank über längere Zeit

Zu den Spießen passen Polenta und Kräuterbutter und ein trockener Weißwein oder Rose.