

## Rezept: Bunte Lammspieße mit Erbsen-Minzpüree und Tomatenpesto



**1 Portion ca.: 475 kcal - 25 g KH - 21 g F - 42 g E - 10 g BS - 2,1 BE**

### **Zutaten (Für 4 Personen)**

- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 0,5 TL Zitronenabrieb (Bio)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Thymianblättchen
- 500 g Lammrückenfilet
- 40 g Schalotte

- 400 g Erbsen, frisch oder TK
- 100 ml Milch, 1,5%
- 1 EL frisch gehackte Minze
- 100 g Magerquark
- Salz
- 80 g Tomate
- 50 g getrocknete Tomaten, in Öl (gut abgetropft)
- 40 g Pinienkerne, geröstet
- 3 TL Walnussöl
- 300 g Paprikaschoten, gelb und rot
- 300 g rote Zwiebeln

## Zubereitung (55 Minuten)

1. Den Knoblauch schälen und 1 Zehe in eine Schüssel pressen.
2. Mit 2 EL Öl, Zitronenabrieb, -saft und Thymian verrühren.
3. Das Lamm abrausen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
4. Mit der Marinade vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
5. Inzwischen für das Püree die Schalotte schälen und klein würfeln.
6. Im restlichen heißen Olivenöl glasig anschwitzen.
7. Die Erbsen untermischen und die Milch angießen.
8. Den Deckel auflegen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
9. Anschließend mit dem Kartoffelstampfer oder Mixstab cremig pürieren.
10. Die Minze mit dem Quark untermischen und mit Salz abschmecken.
11. Für das Pesto die frische Tomate waschen, vierteln, die Kerne mit dem Stielansatz entfernen und die Viertel würfeln.
12. Die getrockneten Tomaten grob hacken und mit den Tomatenwürfeln, den Pinienkernen und der zweiten Knoblauchzehe fein pürieren. Dabei das Walnussöl und kaltes Wasser nach Bedarf ergänzen bis ein cremiges Pesto entstanden ist.
13. Mit Salz abschmecken.
14. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
15. Die Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden.
16. Paprika und Zwiebelspalten abwechselnd mit dem Lamm auf Spieße stecken und auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne rundherum 8-10 Minuten garen.
17. Auf Tellern dekorativ auf dem Püree anrichten und das Pesto darüber träufeln.