



Saftiger Bio-Lammspieß mit Minz-Gremolata

an fein geröstetem Ofengemüse und Kartoffeln



ca. 45min



3-4 Personen

Die Sehnsucht nach einem herzhaften Gaumenschmaus ist mal wieder groß? Hier haben wir etwas ganz Besonderes für dich: saftig gebratene Bio-Lammspieße, serviert mit gerösteten Babykartoffeln, Rosenkohl und süßlichen Karotten. Die würzige Minz-Gremolata mit Pistazien, Petersilie, Knoblauch und Zitrone sorgt für die perfekte Abrundung. Geschmacklich und optisch ein Meisterwerk!

- 2 Karotten
- 1kg Babykartoffeln
- 5g Rosmarin
- 400g Rosenkohl
- 40g Pistazienkerne ²
- 20g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Bio-Lammspieße, mariniert

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 44.9g,
Kohlenhydrate 55.3g, Eiweiß 9.8g



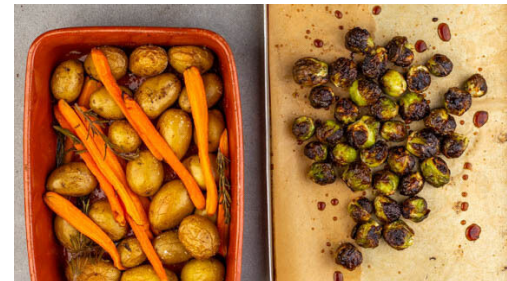
Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in einer großen Auflaufform mit den **Kartoffeln**, dem **Rosmarin** sowie 2EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Den **Rosenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit der **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Pistazien**, die **Kräuter**, den **Knoblauch**, die **Zitronenschale**, **1-2EL Zitronensaft**, **4EL Olivenöl** und **2EL Wasser** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren.



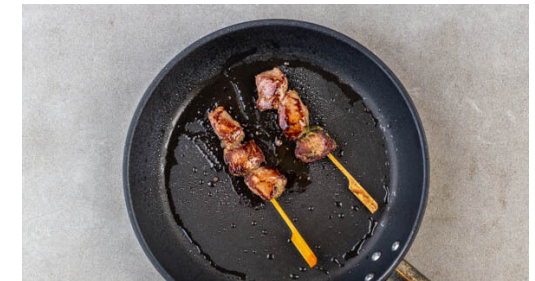
Das **Gemüse** 30-35Min. backen, bis es durchgegart und knusprig ist.



Das **Ofengemüse** ggf. wenden, um gleichmäßiges Garen sicherzustellen. Den **Rosenkohl** mit 1TL Balsamicoessig beträufeln. Die **Karotten** mit 1TL Honig und 1TL Olivenöl vermengen.



Die **Pistazien** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 2-4Min. leicht gebräunt und duftend rösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



Die **Spieße** in der Pfanne aus Schritt 3 mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und 3-5Min. ruhen lassen. Die **Lammspieße** neben dem **Ofengemüse** und der **Gremolata** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)