



Saftiger Bio-Lammspieß mit Minz-Gremolata

an fein geröstetem Ofengemüse und Kartoffeln



ca. 40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Pck. Babykartoffeln
- 5g Rosmarin
- 200g Rosenkohl
- 20g Pistazienkerne²
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Bio-Lammspieße, mariniert

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig¹

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 951kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 54.5g, Eiweiß 10.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in einer mittelgroßen Auflaufform mit den **Kartoffeln**, dem **Rosmarin** sowie 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Den **Rosenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig verteilen.



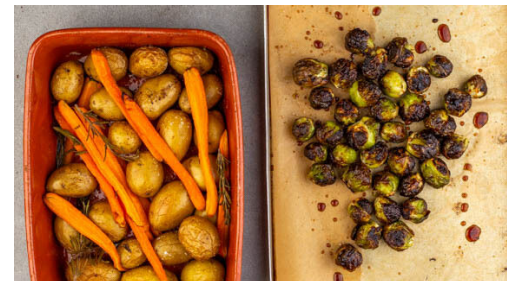
4. Gremolata zubereiten

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**, die **½ des Knoblauchs**, die **½ der Zitronenschale**, **½-1EL Zitronensaft**, **2EL Olivenöl** und **1EL Wasser** mit einem Stabmixer glatt pürieren.



2. Gemüse backen

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



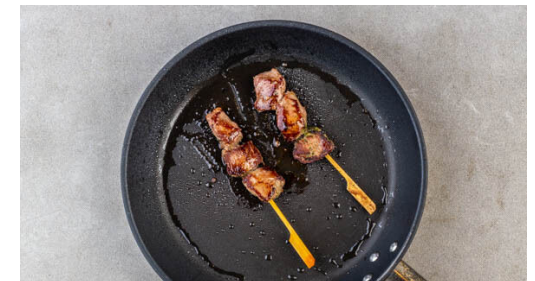
5. Gemüse verfeinern

Das **Ofengemüse** ggf. wenden, um gleichmäßiges Garen sicherzustellen. Den **Rosenkohl** mit ½TL Balsamicoessig beträufeln. Die **Karotten** mit ½TL Honig und ½TL Olivenöl vermengen.



3. Pistazien rösten

Die **Pistazien** in einer mittelgroßen 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.



6. Spieße braten

Die **Spieße** in der Pfanne aus Schritt 3 mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und 3-5Min. ruhen lassen. Die **Lammspieße** ggf. mit der **übrigen Zitronenschale** garnieren, neben dem **Ofengemüse** und der **Gremolata** anrichten und servieren.