

Lammhackspiesschen mit Spinatsalat



Petersilie, Minze und Pinienkerne geben der Fleischmasse orientalisches Flair. Granatapfelkerne und -saft tun ihr übriges dazu.

Zutaten

Für 4 Personen

½ Bund Petersilie
1 Zweig Pfefferminze
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
500 g Lammhackfleisch
Salz, Pfeffer, Paprika
4 EL Rapsöl
1 Granatapfel
2 TL Nussöl, z. B. Sesamöl
1 EL Sojasauce
Pfeffer
150 g Salatspinat

Kräuterblättchen von den Stielen zupfen. Mit Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Hälfte der Kerne grob hacken. Mit Kräutern, Zwiebel, Knoblauch und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Alles zu einem Fleischteig kneten.

Hände anfeuchten. Aus der Masse baumnussgrosse Kugeln formen. Auf Spiesse stecken.

Spiesschen in einer Bratpfanne in der Hälfte des Rapsöls bei mittlerer Hitze rundum 8–10 Minuten durchbraten.

Fast

Granatapfel halbieren. Von einer Hälfte die Kerne auslösen. Die andere Hälfte mit einer Zitronenpresse auspressen. Granatapfelsaft mit restlichem Rapsöl, Sesamöl und Sojasauce verrühren und salzen. Spinat, Granatapfel- und restliche Pinienkerne mit dem Dressing mischen. Salat und Spiesse anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln.