

Rezept für Lammspieß mit Erdbeer-Spargel-Gemüse

Dauer:

75 Min Zubereitungszeit

Zutaten für 4 Personen:

- 1 ½ kg weißer Spargel
- ½ Bund Minze
- Salz
- Pfeffer
- 4 Lammfilets
- 50 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Öl
- 250 g Nudeln (auch Vollkorn möglich)
- 300 g Erdbeeren
- 2 EL Butter
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl
- 100 ml Milch
- 1 TL Limettensaft
- Holzspieß

Zubereitung

Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter hacken. Spargel in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.

Inzwischen die Lammfilets kalt abspülen, trockentupfen, seitlich jeweils eine kleine Tasche einschneiden, mit Frischkäse füllen und mit Holzspießen fixieren. Filets mit Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundherum 2–3 Minuten anbraten. In Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 5–6 Minuten fertigbaren.

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen Spargel abgießen, dabei ca. 250 ml Spargelsud auffangen. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin bei mittlerer Hitze 1 Minute anschwitzen. Milch und Spargelsud unter Rühren zugießen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Salz, Pfeffer, Limettensaft und Minze zufügen.

Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Spargel zur Sauce geben und noch einmal warm werden lassen. Erdbeeren untermengen. Gemüse mit Nudeln auf tiefe Teller verteilen. Spieße darauflegen.