

# Lamm-Spieß mit gefüllten Mangoldblättern und Minz-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für die Mangold-Taschen:**

50 g Couscous	4 große Mangoldblätter	1 Zitrone
2 EL Rosinen	1 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Prise Zimt	175 ml Gemüsebrühe	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Minzjoghurt:**

125 g Naturjoghurt, 1,5%	4 Minzblätter	Kurkuma
Salz	Pfeffer	Minze fein schneiden.

**Für den Lammspieß:**

250 g Lammfilet	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ TL Kumin
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, scharf	1 Messerspitze Kardamom	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Mangold-Taschen:**

Mangoldblätter waschen und putzen. Stiele abschneiden und diese in sehr kleine Würfel schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 1 min. blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Chilischote waschen und putzen. Knoblauch und Chilischote in sehr kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Rosinen und Mangoldwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Couscous zugeben, ca. 1 min. anbraten. Brühe einrühren und ca. 5 min. bei kleiner Hitze quellen lassen. Vom Herd ziehen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt würzen. Mangoldblätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je einen gehäuften EL Couscous-Füllung auf das untere Ende setzen, Ränder seitlich einschlagen und aufrollen.

In einem Topf mit passendem Dämpfeinsatz eine Handbreit Wasser zum Kochen bringen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Mangoldröllchen in den Dämpfeinsatz setzen, mit Zitronenscheiben belegen und 10 min. zugedeckt dämpfen.

Alternativ können Sie die Röllchen auch im Dampfgarer zubereiten.

**Für den Minzjoghurt:**

Joghurt mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und die Minze unterrühren.

**Für den Lammspieß:**

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden. Kumin, Paprikapulver, Kardamom und  $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer vermengen und das Fleisch damit würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen zerdrücken und mit in die Pfanne geben. Fleisch je nach Größe ca. 2-3 min. scharf anbraten, heraus nehmen und mit Salz würzen.

Auf zwei Spieße stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Petz am 26. September 2018