



Lammkebabs im Zucchini mantel

Zutaten für 2-4 Personen

- 2El Pinienkerne
- 50g altbackenes Weißbrot (krustfrei)
- 300g Lammhackfleisch
- 50g Feta, zerkrümmelt
- 1,5 TL gemahlener Piment
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 15g klein gehackte Petersilie
- 2 Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Sauce

- 2 EL Olivenöl
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 400g geschälte und gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Prise Chilliflocken
- Salz
- 10 Basilikumblätter

Zubereitung der Sauce

Das Olivenöl zusammen mit den Knoblauchzehen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze solange köcheln, bis die Knoblauchzehen gar sind. Die Tomaten dazugeben und mit Salz und Chilliflocken schmackhaft machen. Die Sauce 25min köcheln lassen und am Ende noch einmal abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, bis sie leicht braun sind. Danach abkühlen lassen.

Das Brot 2min in kaltem Wasser einweichen lassen, herausnehmen und das Wasser ausdrücken. Das Brot auseinanderreißen, in eine große Schale geben und Feta, Hackfleisch, Pinienkerne, Gewürze, Knoblauch, Petersilie, ein Ei, 1,5 TL Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit den Händen die Masse kneten und zu 12 etwa 10x5cm großen Röllchen formen.



Bündische Akademie Live 2014

Überbündische Tagung zu Lüdersburg

Eine große Pfanne 5cm mit Olivenöl befüllen und erhitzen. Die Kebabs 2min anbraten bis sie eine bräunliche Färbung annehmen. Herausnehmen und zur Seite legen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zucchini vorne und hinten abschneiden. Anschließend der Länge nach 12 dünne Scheiben schneiden. Jede Gemüsescheibe wird mit Olivenöl eingepinselt, gesalzen und gepfeffert. Eine Pfanne stark erhitzen und die Zucchinischeiben scharf anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Kebabs kann man im Backofen zu Ende garen lassen. Die Sauce vor dem Servieren noch einmal erwärmen.

