

## REZEPT

# Lammspieße mit Hirsetaboulé und Joghurtsauce

Dieses Rezept wurde von Anna-Naemi Krauß von der Geschäftsstelle des Biosphärengebiets Schwäbische Alb, Münsingen, im Juni 2023 für das neue Veit-Baguette entwickelt.



**Zubereitungszeit:** 30 - 45 min

**Zutaten für 4 Portionen:** 1 Veit-Baguette

### Spieße:

- 600 g regionales Lammfleisch von der Keule oder Schulter
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Bambus- oder Metallspieße

### Marinade:

- Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian

### Hirsetaboulé:

- 200 g Hirse aus Süddeutschland (z.B. Biolandhirse von Kornkreis)
- 1 Schlangengurke
- 2 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln oder 1 gelbe Zwiebel
- glatte Petersilie
- Minze
- Saft von 1 Zitrone
- etwas Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer

### Joghurtsauce:

- 250 g Naturjoghurt
- Minze
- Salz, Pfeffer

Rezept und Bild: Anna-Naemi Krauß,  
[www.verein-biosphaerengebiet-alb.de](http://www.verein-biosphaerengebiet-alb.de)

## **Zubereitung:**

### **Spieße:**

1. Marinade aus Olivenöl und dem feingehackten Rosmarin und Thymian zubereiten.
2. Fleisch würfeln.
3. Fleisch eine Stunde oder über Nacht gekühlt in die Marinade einlegen.
4. Hirseltaboulé und Joghurtsauce vorbereiten.
5. Paprika, Zucchini, rote Zwiebeln für die Spieße kleinschneiden und mit dem Fleisch abwechselnd auf die Spieße geben.
6. Spieße grillen oder bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne braten.
7. Nach dem Grillen salzen und pfeffern und warm servieren. Dazu Veit-Baguette servieren.

### **Hirsetaboulé:**

1. Hirse nach Angabe zubereiten und abkühlen lassen.
2. Gurke, Tomate und Zwiebeln fein würfeln. Minze und Petersilie fein hacken. Zitrone auspressen.
3. Gemüse, Kräuter und Zitronensaft mit der abgekühlten Hirse vermengen. Etwas Olivenöl und Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gekühlt durchziehen lassen.

### **Joghurtsauce:**

1. Naturjoghurt mit fein gehackter Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Tipp: Das Hirsetaboulé kann auch gut am Vortag zubereitet werden.

Gekühlt durchziehen lassen.

Wir wünschen einen guten Appetit!