

Vogel's Rezeptbox

Lammfilet-Spieße an Kartoffel-Spargel-Salat



Zubereitung

Lammspieße:

1. Knoblauchzehe fein hacken und mit den Kräutern, Zitronenschale, Pfeffer und Öl mischen. Die Lammfilets damit mindestens eine ½ Stunde marinieren.
2. Lammfilets wellenartig auf die Spieße stecken.
3. Auf dem Grill auf beiden Seiten 3 Minuten grillen, leicht salzen. Zugedeckt in einer feuerfesten Form am Rand des Grills mindestens 5 Minuten nachziehen lassen.

Kartoffel-Spargel-Salat:

1. Kartoffeln bissfest garen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dabei eine mittlere Kartoffel für das Dressing zurückbehalten.
2. Schalotte sehr fein schneiden. Weißen Spargel schälen, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Abschnitte schneiden. Schalotte und in 1 EL Öl glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zunächst den weißen Spargel ohne die Spitzen zugeben. 5 Minuten garen. Anschließend den grünen Spargel und die Spitzen zugeben. Weitere 10 Minuten garen.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und beiseite stellen.
4. Feta oder laktosefreien Hirtenkäse klein würfeln, die Hälfte davon für das Dressing zurückbehalten. Tomaten halbieren, Mais vom Strunk schneiden und zusammen mit der Hälfte des Käses zu den Kartoffeln geben.
5. Die andere Hälfte Käse mit der klein geschnittenen Kartoffel, restlichem Öl, Essig, 2 EL Spargelwasser, Salz und Pfeffer pürieren.
6. Spargel unter den Salat heben und das Dressing sowie die Kräuter darübergeben und gründlich durchmengen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Zutaten bemessen für 4 Portionen

Für die Lammspieße:

4 Lammfilets

1 Knoblauchzehe

1 EL fein gehackte Petersilie

1 EL fein gehackter Rosmarin

1 TL abgeriebene Zitronenschale

Pfeffer

1 EL kalt gepresstes Olivenöl

Salz

Für den Kartoffel-Spargel-Salat:

800 g Kartoffeln

1 Schalotte

350 g grüner Spargel

500 g weißer Spargel

2 EL kalt gepresstes Olivenöl

1 1/2 Tassen Gemüsebrühe

3 EL Pinienkerne

100 g Feta light oder laktosefreier Hirtenkäse

250 g Cocktailtomaten

1 Zuckermaiskolben

3 EL Balsamico Bianco

3 EL Wasser

Salz und Pfeffer

Je 1 Handvoll fein gehackte Petersilie und fein gehackte Zitronenmelisse