



## REZEPT DES MONATS August 2018

### *Gegrillte Lammspieße mit Aprikosen*

#### ZUBEREITUNG

1. Die Zimtstange und den Kreuzkümmel mörsern. Die Minze und die Chilischote fein hacken. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Alles mit dem Öl mischen.
2. Das Fleisch in Würfel schneiden, mit der Marinade mischen und mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) marinieren.
3. Die Aprikosen halbieren und entkernen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abwechselnd mit den Aprikosen auf Schaschlikspieße stecken.
4. Die Spieße unter Wenden ca. 10 Minuten grillen. Dann mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Dazu passen z.B. Krautsalat und Baguette oder ein mediterraner Nudelsalat.  
Als Getränk ein trockener Rotwein.

#### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- ½ Stange Zimt
- 2 TL Kreuzkümmel
- 8 EL Olivenöl
- ½ Bund Minze
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Lammfleisch
- 8 Aprikosen
- Salz, Pfeffer

Guten Appetit!



## REZEPT DES MONATS August 2018

### *Buntes Ofengemüse mit Bratwurst*

#### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen und halbieren. Möhren schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Thymian waschen und die Blättchen von 3 Stielen abstreifen. Tomaten waschen und halbieren.
  2. Kartoffeln, Möhren, Thymianblättchen und Zwiebeln in einer Schüssel mit Honig und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
  3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Würste darin unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen und mit dem Gemüse in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C) 25–30 Minuten backen.
- Evtl. nach 20 Minuten mit Folie abdecken. Aus dem Ofen nehmen und mit restlichem Thymian garnieren.

Dazu schmeckt Ciabatta und als Getränk ein kühles Bier.

#### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 500 g kleine Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 3 rote Zwiebeln
- 5 Stiele Thymian
- 250 g kleine Tomaten
- 1 EL Honig
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- 4 frische Bratwürste

Guten Appetit!