

# Lammspieße

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Wasabigurken**  
mit marinierten Currygarnelen

Hauptgang

**Lammspieße**  
mit Tomaten-Spinat-Couscous

Dessert

**Beerenstrudel**  
mit Weinschaum und Himbeereis

# Einkaufsliste

## Zutaten für 4 Personen

### Wasabigurken mit marinierten Currygarnelen

- 250 g Garnelen (TK, ohne Schale)
- Joghurt
- ½ TL Currypaste
- Wasabipulver oder -paste
- Sweat-Chili-Sauce
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (zur Deko)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette (unbehandelt)
- 1 Salatgurke

### Lammspieße mit Tomaten-Spinat-Couscous

- 400 g Lammrücken (ohne Knochen)
- 200 g Couscous
- 0,4l Geflügelbrühe
- Olivenöl
- Paprika
- Curry
- 50 g Pinienkerne
- Tomatenmark
- 100 g Tomaten (getrocknet und eingelegt)
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin (frisch)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 500 g Blattspinat (frisch)
- 200 g Schalotten
- Butter

### Beerenstrudel mit Weinschaum und Himbeereis

- 300 g Strudel- oder Blätterteig
- Butter
- 4 Eier
- 1 Biskuitboden
- Himbeereis
- Zucker
- Puderzucker
- Minze (frisch)
- 1 Limette (unbehandelt)
- 350 g gem. Beeren (frisch)
- 0,2 l Weißwein oder Apfelsaft

## Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise
- 1 Schüssel für den Gurkensalat
  - 1 Zestenreißer oder 1 Messer
  - 1 Pfanne für die Garnelen

- Für das Dessert
- 1 Schüssel für die Füllung
  - 1 Backblech
  - 1 Schlagkessel oder ein kleiner Topf
  - 1 Topf für das Wasserbad

- Für den Hauptgang
- 4 Schaschlik-Spieße
  - 1 Topf für die Schalotten
  - 1 Pfanne für den Couscous
  - 1 beschichtete Pfanne für die Spieße

- Des Weiteren benötigen Sie
- 1–2 Schneidebretter
  - scharfe Messer
  - 1 sauberes Küchentuch
  - Schneebesen
  - Backpapier
  - Löffel

# Vorspeise

## Wasabigurken mit marinierten Currygarnelen

### Vorbereitung

Zu Beginn die Salatgurke schälen und mit einem Zestenreißer der Länge nach Gurkenspaghetti herstellen. Wer keinen Zestenreißer besitzt, schneidet die Gurke mit einem Messer in lange, dünne Streifen.

Den Joghurt in eine Schüssel geben, mit dem Saft einer Limette, Salz, Pfeffer und dem Wasabi würzen und die Gurkenspaghetti zum Marinieren dazugeben.

Die frischen oder vorher aufgetauten Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Öl und einer zerdrückten Knoblauchzehe anbraten. Von jeder Seite 2 Min. anbraten, bis sie rosa sind. Einen halben TL von der Currypaste in die Pfanne geben und kurz mitschmoren. Die Garnelen mit einem Schluck Wasser ablöschen, vom Herd nehmen und bis zum Anrichten in der Pfanne beiseite stellen.

Notizen

---

---

---

## Vorspeise

### Wasabigurken mit marinierten Currygarnelen

#### Zubereitung

Die Gurken wie Spaghetti aufdrehen und auf die Teller geben. Die lauwarmen Garnelen an die Gurkennudeln lehnen. Ein wenig von der Wasabi-Marinade als Sauce darüber träufeln und mit der fertigen Sweat-Chili-Sauce und einem Kräutersträußchen dekorieren.

**Fertig ist die Vorspeise.**

Notizen

---

---

---

# Hauptgang

## Lammspieße mit Tomaten-Spinat-Couscous

### Vorbereitung

Für die Lammspieße die Schalotten schälen und 4–5 Min. in Salzwasser kochen.

Das Lammfleisch aus der Verpackung nehmen, die Sehnen und überschüssiges Fett abschneiden und zu gleichgroßen Würfeln verarbeiten. Diese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchzwiebeln putzen und das Grün abschneiden (Das Grün wird nicht benötigt.).

Die vorgegarten Schalotten, die Lammwürfel, die getrockneten Tomatenscheiben und den Frühlingslauch auf die Spieße stecken. Diese bei Zimmertemperatur bis zum Braten beiseite stellen. Den frischen Blattspinat gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Für den Couscous 2 Schalotten schälen, kleinschneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Die Pinienkerne und das Tomatenmark kurz mitrösten, mit Geflügelbrühe aufgießen und den gewaschenen Spinat dazugeben und mitdünsten.

Notizen

---

---

---

# Hauptgang

## Lammspieße mit Tomaten-Spinat-Couscous

### Zubereitung

Den Couscous zum Spinat geben, kurz aufkochen, 5–7 Min. bei milder Hitze quellen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine zweite Pfanne Olivenöl, eine zerdrückte Knoblauchzehe und einen Rosmarinzwig geben und erhitzen. Die Spieße darin von allen Seiten 1–2 Min. braten. Die Spieße aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit ein wenig von der Geflügelbrühe aufkochen. Die Sauce mit etwas kalter Butter abbinden.

Den Couscous mit einer Butterflocke und einem Schuss Olivenöl verfeinern, mit den Gewürzen abschmecken und auf den Tellern verteilen. Die Lammspieße auf den Couscous geben und mit dem Bratenfond begießen.

Zum Schluss den Teller mit einem Rosmarinsträußchen garnieren.

**Fertig ist der Hauptgang.**

Notizen

---

---

---

# Dessert

## Beerenstrudel mit Weinschaum und Himbeereis

### Vorbereitung

Zu Beginn den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Für die Strudelfüllung den Biskuitboden in eine Schüssel bröseln. Die gemischten Beeren waschen, putzen, und gegebenenfalls kleinschneiden und zu den Biskuitbröseln in die Schüssel geben. Die Schale einer unbehandelten Limette fein schneiden und mit etwas Zucker unter die Füllung mischen.

Zwei große Blätter Strudelteig überlappend auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten (gefrorenen Teig vorher auftauen lassen) und die Beerenfüllung auf dem unteren Drittel verteilen. Den restlichen Strudelteig dick mit flüssiger Butter bepinseln und den Strudel von unten her aufrollen. Die Seiten andrücken und die Enden nach unten einschlagen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und von außen nochmals mit flüssiger Butter bepinseln. Wichtig: Strudelteig wird mit Butter und Blätterteig mit verquirltem Ei bepinselt. Den Strudel für ca. eine halbe Stunde in den Ofen geben, bis er goldbraun ist.

Notizen

---

---

---

## Dessert

### Beerenstrudel mit Weinschaum und Himbeereis

#### Zubereitung

Die 4 Eigelb, einen EL Zucker und den Weißwein in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad 5–6 Minuten aufschlagen. Den Strudel aus dem Ofen nehmen und in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Weinschaum als Spiegel auf den Teller geben, eine Scheibe vom Strudel darauf stellen und mit einer Kugel Himbeereis und frischer Minze servieren. Vorher noch dick mit Puderzucker bestreuen.

**Fertig ist das Dessert.**

**Empfehlung:** Zu dem Menü empfehlen wir einen Rotwein – Spätburgunder vom Kaiserstuhl aus Baden.