AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	50 Min.	Sommer	Naher Osten

LAMMKÖFTE MIT FENCHEL UND MINZE



Rezept: Saveurs 266, August 2020 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Gehacktes Lammfleisch enthält meist einen guten Anteil Fett. Der Fenchel macht die Spiessli leichter und saftiger, die Gewürze parfümieren die Spiesse nahöstlich.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Lammfleisch, fein gehackt	2 EL	Fenchelsamen
200 g	Fenchel	0.5 EL	Kümmel, gemahlen
6 EL	Olivenöl	10 Bl	Minze
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Fenchelknolle rüsten und in kleinere Würfel schneiden. In einer kleineren Pfanne die Fenchelstücke grosszügig mit Olivenöl 10 Min. dünsten und abkühlen lassen.
2. Das gehackte Lammfleisch mit den Fenchelstücken, dem Fenchelsamen, dem Kümmel, den gehackten Minzeblättern, dem Salz und dem Pfeffer vermengen.
3. Längliche Köfte formen und mit Bratspiessen durchstechen.
4. Mit etwas Olivenöl bestreichen und 10 Min. grillieren.

TIPP: Die Spiesse rechtzeitig vorbereiten. Dazu Couscous oder Bulgur servieren.