

Lamm-Falafel-Spieße mit Feigen-Dattel-Chutney



© Lamm-Falafel-Spieße - GEFU



40 Min.



mittel



4 Portionen

- Anzeige -

Zusammen mit [GEFU](#) präsentieren wir euch dieses unglaublich leckere und ungewöhnliche Grillrezept für Lamm-Falafel-Spieße.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Schalotte
<input type="checkbox"/>	4	frische Feigen (alternativ getrocknet)
<input type="checkbox"/>	6	entsteinte Datteln
<input type="checkbox"/>	20 g	Pflanzenöl
<input type="checkbox"/>	20 g	brauner Rohrzucker
<input type="checkbox"/>	50 g	heller Balsamico-Essig
<input type="checkbox"/>	25 g	Holunderblütensirup
<input type="checkbox"/>	1 Msp.	Kardamom
<input type="checkbox"/>	1 Msp.	Koriander
<input type="checkbox"/>	4	Eier
<input type="checkbox"/>	250 g	Kichererbsen (Dose)
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	2	Frühlingszwiebeln
<input type="checkbox"/>	100 g	japanisches Panko-Paniermehl
<input type="checkbox"/>	50 g	Mehl
<input type="checkbox"/>	1 TL	Backpulver
<input type="checkbox"/>	1 Msp.	Kreuzkümmel
<input type="checkbox"/>		Salz und Pfeffer
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Koriander (alternativ Blatt Petersilie)
<input type="checkbox"/>	50 g	Sesam
<input type="checkbox"/>	600 g	Lammrücken
<input type="checkbox"/>		Salz und Pfeffer
<input type="checkbox"/>	4 Zweig/e	Thymian
<input type="checkbox"/>	2 Zweig/e	Rosmarin

Zubereitung

Zubereitung Chutney:

Schalotte abziehen, mit Feigen und Datteln in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 5 hacken. Öl und Zucker zugeben und 5 Min./100 °C/Stufe 1 andünsten. Essig, Holundersirup, Kardamom und Koriander durch die Deckelöffnung zugeben und 5 Min./100 °C/Stufe 1 ohne Messbecher einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Falafel:

Eier trennen, Eigelb und Eiweiß jeweils kühl stellen. Kichererbsen in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und kalt stellen. Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und einige Blättchen für die Deko beiseite legen. Restlichen Koriander, Kichererbsen, Knoblauch, Frühlingszwiebelringe, Panko-Paniermehl, Mehl, Backpulver, Eigelb, Kreuzkümmel und Koriander in den Mixtopf geben, und 20 Sek./Stufe 4,5 zu einem Teig mixen. Falafelteig in eine Schüssel umfüllen, Mixtopf spülen und gründlich abtrocknen.

Eiweiß in den Mixtopf geben, Schmetterling einsetzen und 4 Min./Stufe 3,5 zu Eischnee schlagen. Unterdessen aus dem Falafelteig 12 tischtennisballgroße Bällchen formen. Eischnee und Sesam jeweils in eine Schale füllen. Falafelbällchen zuerst im Eischnee und dann im Sesam wenden.

Zubereitung Spieße:

Lammrücken gegen die Faser in 12 gleiche Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 3 Fleischstücke und 3 Falafelbällchen auf Grillspieße aufspießen. Spieße mit direkter Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen (alternativ in der Pfanne braten). Rosmarin und Tymian waschen, trocken schütteln.

Spieße auf Tellern anrichten und mit Rosmarin und Thymian dekorieren. Chutney mit Korianderblättchen bestreuen und mit den Spießen servieren.

Nährwertangaben

625 kcal, 46 g E, 18 g F, 58 g KH



Messer und viele weitere praktische Küchenhelfer findet ihr bei <https://www.gefu.com/>