Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Grilltipp der Woche: Lammfleischküchle am Spieß mit Kohlrabi & Linsen ‚ganz anders'

[caption id="attachment_8313" align="aligncenter" width="850" caption="Für Lammliebhaber ein Traum. Dazu knackiger Kohlrabi mit 'Pep'..."][/caption]

Zutaten
(für ca. 20 kleine Küchlein, d.h.für 4-6 Personen)

Für die Lammfleischküchle:

- 650-700 g Lammhackfleisch (aus der Schulter; beim Metzger vorbestellen!)
- 50 g Zwiebelwürfel, fein geschnitten
- 150 g Kohlrabi, geschält und fein gerieben
- 1 Knoblauchzehe, sehr fein geschnitten
- 1 Ei (Kl. M)
- 50 g Semmelbrösel (ich bevorzuge hausgemachte Brösel von kräftigen Vollkornbrötchen)
- 1 EL Kräuteröl, Bärlauchöl oder Distelöl
- 4 EL fein geschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Gundermann etc.)
- ¼ TL Backpulver in 2 cl Wasser aufgelöst
- Salz
- Pfeffer
- Wer möchte: 2 EL Senfsamen (über Nacht in Wasser eingeweicht)
- Wer möchte: 2 EL Sesamsamen, schwarz oder gelb

Extra:

- Ca. 20 Holzspieße

Für das Kohlrabigemüse:

- 4-6 Kohlrabi (am besten frisch geerntet)
- Etwas Butter und/oder Sonnenblumenöl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss oder Muskatblüte
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Spitzwegerich, Bertram etc.)

Extra:

- 50-100 g Linsenkeimlinge
- 2 EL Senfkeimlinge

Wichtig: Die Keimlinge 2-3 Minuten in Salzwasser abkochen und kalt abschrecken.

Tipp: Statt Keimlinge passen auch etwas grob gehackte Nüsse.

Zubereitung

1. Für die **Lammfleischküchle** das Lammhackfleisch in einer Schüssel mit allen Zutaten (außer Holzspieße!) gründlich vermengen. 10 Minuten stehen lassen, damit sich die Gewürze und Kräuter entfalten können. Dann gegebenenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Lammfleisch in ca. 20 Portionen teilen. Jede Portion mit feuchten Händen ‚zigarrenförmig' rollen und mit den Holzspießen durchspießen (Holzspieße vorher in kaltem Wasser ca. 10 Minuten wässern).
3. Die Lammspieße mit etwas Öl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne etwa 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei wenden.
4. Bis zum Servieren im Ofen bei 80°C warmhalten (Ober- und Unterhitze).
5. Für das **Kohlrabigemüse** die Kohlrabi schälen. In ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Die Bio-Zitrone waschen. Die Schale zur Hälfte vorsichtig reiben. Den Saft auspressen.
6. Kohlrabiwürfel in einem Dämpfeinsatz oder im Dampfgarer oder in kochendem Salzwasser ca. 5-7 Minuten garen (nach eigenen Geschmack prüfen!)
7. In einem Topf Sonnenblumenöl und/oder Butter erhitzen. Kohlrabi darin 2 Minuten dünsten. Mit Salz, einer Prise Zucker, Pfeffer würzen.
8. Zitronenschale, einen EL Zitronensaft zugeben und den Kohlrabi zugedeckt 1 weitere Minute ziehen lassen.
9. Vor dem Servieren mit Muskat(-blüte) und den Kräutern abschmecken.

Tipp: Wer den Kohlrabi gerne cremig möchte, verfeinert diesen am Schluss mit etwas Sahne, Schmand oder sahnigem Joghurt. Der Kohlrabi kann kalt oder warm serviert werden.

Mein Beilagen Tipp:

Dazu schmecken kurz angebratene Tomatenwürfel. Für mich sind würzige Bratkartoffeln mit Rosmarin die Krönung.

Mein Genuss Tipp:

Linsen- und Senfkeimlinge bringen geschmacklich richtig Schwung ins Gemüse.
Linsenkeimlinge schmecken nussig & frisch.

Senfkeimlinge schenken belebende, knackige Schärfe.
Die Keimlinge gibt`s im Reformhaus, Bioläden und in einigen Märkten. Beim Kauf unbedingt auf Frische achten! Keimlinge sollten am Verkaufsort gut gekühlt angeboten sein. Die sogenannte ‚Kühlkette‘ muss erhalten bleiben. Die Keimlinge am besten gekühlt in einer Kühlbox mit Kühlakkus nach Hause in den Kühlschrank bringen. Im Sommer ist dies wichtig für die meisten Lebensmittel.

Weil' s mir wichtig ist:
Die Keimlinge 2-3 Minuten in Salzwasser abkochen und kalt abschrecken.