

## Quinoasalat mit Lammspiessli

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Ergibt 8 Spiessli

---

7½ dl Gemüsebouillon

---

300 g Quinoa

3 EL Aceto balsamico bianco

4 EL Olivenöl

2 EL Akazienhonig

3 Bundzwiebeln mit dem Grün,  
schräg in Ringen

1 Zucchini, längs halbiert,  
in Scheibchen

250 g Brombeeren

½ TL Salz, wenig Pfeffer

---

4 Lammierstücke (je ca. 200 g)

8 Metall- oder Holzspiesschen

Öl zum Braten

½ TL Fleur de Sel

wenig Pfeffer

1. Bouillon mit Quinoa aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 15 Min. knapp weich köcheln, abtropfen.
2. Aceto, Öl und Honig verrühren. Zwiebeln, Zucchini, Brombeeren und Quinoa begeben, mischen, würzen.
3. Lammierstücke zwischen Klarsichtfolie mit dem Boden einer Pfanne sorgfältig ca. 1 cm dick flach klopfen. Lammierstücke längs vierteln, wellenförmig an die Spiesschen stecken.
4. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Spiessli portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen.

**Tipp:** Brombeeren weglassen und mit 250 g Aprikosen, in Schnitzchen, ersetzen.

