



Savour Canada: Wild Blueberries of North America

Savour Canada - Genieße Kanada geht in eine neue Runde. Zartes Lamm und an der Seite eine leckere Blaubeer-Zucchini-Salsa, mit den aromatischen Früchtchen aus Kanada.

Lammspießchen mit Blaubeer-Zucchini-Salsa



Savour Canada -
Lammspießchen mit Blaubeer-Zucchini-Salsa - Foto: Wild
Blueberry Association of North America (WBANA)

Zutaten für 4 Personen:

4 Lammfilets à 50 g
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
kleine Holzspießchen
Für die Salsa
100 g Zucchini

1 TL Olivenöl
2 TL brauner Zucker
150 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren, ersatzweise aus dem Glas)
je 1 Prise Salz und Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst für die Salsa Zucchini abspülen und sehr klein würfeln. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zucchini darin bei starker Hitze ca. 1 Minute braten. Zucker untermischen. Dann die Blaubeeren unterziehen, kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.
2. Lammfilets in ca. 3 cm kleine Stücke schneiden. Olivenöl darüber träufeln und mit einem Löffel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammwürfel auf gewässerte Holzspießchen stecken. In einer beschichteten Pfanne ringsum 2-3 Minuten braten. Die Salsa extra zu den Spießchen reichen.

Savour Canada:

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 157 kcal / 657 kJ

Protein: 14,3 g

Fett: 8,3 g

Kohlenhydrate: 6 g

Mit freundlicher Genehmigung:

Wild Blueberry Association of North America (WBANA)



Foto: Mit freundlicher Genehmigung:
Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

<http://www.wildeblaubeeren.de/>

<http://www.wildblueberries.com/>