

## Ali Güngörmüs Fregola mit Aprikosen-Lammspießen und Minz-Dill-Joghurt

Montag, 15. Mai 2017  
Rezept für 4 Personen

**Dauer:** 45 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** einfach  
**Weltküche, Mediterran, Pasta**



### Zutaten

Für die Fregola Sarda

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
100 g	Fregola Sarda (kugelförmige Pastaspezialität aus Sardinien)
100 ml	Riesling
50 ml	trockener Wermut
400 ml	Tomatenfond (siehe Extra-Tipp)
500 g	Kirschtomaten

Für die Lammspieße

400 g	Lammfilet
200 g	getrocknete Aprikosen
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Minz-Dill-Joghurt

1 Bund	Minze
1 Bund	Dill
1/2	Bio-Zitrone
350 g	türkischer Joghurt
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

### Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl in einem Topf andünsten.
2. Fregola Sarda zufügen und kurz mit andünsten. Mit Riesling und Wermut ablöschen. Tomatenfond angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.
3. Lammfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Filetstücke und getrocknete Aprikosen im Wechsel auf Schaschlikspieße stecken.
4. Für den Minz-Dill-Joghurt die Minze und den Dill abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.
5. Die Kräuter und Joghurt gut verrühren und mit Olivenöl, Salz und Zitronenschale abschmecken.

6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lammspieße darin von allen Seiten zartbraun, innen noch rosa anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren.
8. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kirschtomaten darin anbraten und zur Fregola Sarda geben.
9. Fregola und Lammspieße auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Minz-Dill-Joghurt dazu reichen.

Pro Portion: 595 kcal / 2499 kJ  
55 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 24 g Fett

Extra-Tipp: Grundrezept für einen Tomatenfond: 4 Schalotten und 1 Knoblauchzehe abziehen, würfeln. In einem mittelgroßen Topf in 2 EL kalt gepresstem Olivenöl andünsten. 5 Strauchtomaten waschen, putzen, grob würfeln und zugeben. 500 ml Tomatensaft und 200 g geschälte Tomaten aus der Dose zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Min. köcheln. Durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken.