Spargel mit Lamm-Limetten-Spießchen

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	328 kcal/1370 kJ		
Eiweiß:	17,9 g	Fett:	22,6 g
Kohlenhydrate:	13		

Zubereitung:

1. Zuerst für den Dipp Zwiebeln putzen und fein schneiden. Die Hälfte der Walnüsse in einem elektrischen Zerkleinerer mahlen. Kokosmilch, Mango-Chutney und Sambal zufügen und alles nochmals kurz durchmixen. Die übrigen Walnüsse hacken und in einer Pfanne leicht rösten. Zusammen mit den Frühlingszwiebeln unter den Dipp mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Lammfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Limette abspülen und in Spalten schneiden. Lammwürfel und Limettenspalten auf leicht geölte kleine Holzspieße stecken. Mit Pfeffer würzen.

3. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Chilischote aufschlitzen, die Kernchen entfernen, Schote abspülen und fein schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

4. 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lammspießchen darin ringsum 5-6 Minuten braten. Mit Salz würzen. Das übrige Öl erhitzen und den Spargel darin ringsum 5-7 Minuten braten. Chili und Knoblauch in der letzten Minute zugen. Spargel und Lamm-Spießchen zusammen mit dem Dipp anrichten. Nach Belieben mit Koriander garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

200 g	Lammfilet
1	Limette
	Pfeffer aus der Mühle
1 kg	weißer Stangenspargel
1	kleine rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Salz
	kleine Holzspießchen
	nach Belieben Koriander zum Garnieren
Für den Walnuss-Dipp	
2	Frühlingszwiebeln
80 g	kalifornische Walnüsse
6 EL	Kokosmilch
60 g	Mango-Chutney
1 TL	Sambal Oelek
	Salz, Pfeffer