



Sharon-Früchte mit Rosinen und Zimt

Zutaten für 10 Personen

1,0 kg Paprika, rot, in Blättchen
0,8 kg Paprika, grün, in Blättchen
0,1 l Pflanzenöl
1 g Knoblauch, gepresst
1/2 St Zitronengras
Chilipfefer
Ingwer
Zimtstangen
0,5 Kg Kapstachelbeeren, (40 Stück)
0,5 kg Türkische Aprikosen, halbiert
Salz, Pfeffer weiß
50 ml Pflanzenöl
0,8 Kg Sharon- Früchte in Achtel
50 gr Rosinen, eingelegt
Vanille / Zimtstange
50 g Koksflöcken, geröstet
10 gr Zitronenmelisse oder Minze

Zubereitung

1. Die roten und grünen Paprika, blanchieren, in eine große Schüssel geben und mischen.
2. Aus dem Pflanzenöl, Knoblauch, Zitronengras, Chilipfeffer und Ingwer eine Marinade herstellen, die dann über die Paprikastückchen geben, gut durchmischen und kühl stellen, Zimtstangen dazu geben.
3. Bei den Kapstachelbeeren den papierähnlichen Mantel entfernen mit den türkischen Aprikosen zu dem Paprika geben und gut vorsichtig vermengen
4. Dann die Paprikaspießchen optisch ansprechend aufstecken.

Aprikose-Kapst-Paprika-Aprikose-Paprika-Kapst-Aprikose-Kapst-Paprika.

5. Die Paprikaspießchen mit Salz und Pfeffer würzen und langsam in Pflanzenöl braten oder anbraten und auf den Grill legen und fertig garen.
6. Die Sharon Früchte in einer Pfanne mit Rosinen, Vanille und Zimtstange kurz erwärmen mit Kokosflocken, Zitronenmelisse oder Minze würzen
7. Das Paprikaspießchen mittig auf den Teller anrichten, mit den erwärmten Sharon-Früchte garnieren.

Als Beilage: Variationen vom Quinoa mit Gemüse



Weitere Serviertipps

- Ergänzen mit Geflügel, Lamm, Ziege, Schwein oder Kalb.
- Spießchen mit Fisch, Garnelen und Exotischen Früchten
- Die Spießchen in andere Marinade einlegen (mediterran, asiatisch italienisch.)
- Über das Paprikaspießchen andere gedünstete Exotische Früchte geben (Mango, Papaya, Litschis oder Granatapfelkerne.)



Küchentipp

- Die Spießchen können gleich aufgesteckt werden und dann in die Marinade gelegt werden.
- Bei Gemüse und Exotischen Früchten sollte die Konsistenz fest sein.



Tipp zur Gartechnik

- Die Spießchen vorsichtig braten und beim Wenden darauf achten das nichts abfällt vom Spieß

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (weniger Fett beim Braten der Spieße,)
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus, (Kapstachelbeeren, Aprikosen, Sharon KH)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostform