

# Südafrikanische Lammfleisch Spieße „Sosaties“, mit Aprikosen

- **Küche:**Afrikanisch
- **Portionen:** 8-10
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '8-10', 'yield' : " });
```

Lammfleisch Spieße mit exotischer Marinade, interessante Abwechslung auf ihrem Grill

## Zutaten

- 1000 g Lammfleisch aus der Keule in 40 -50 g schweren Würfeln
- 250 g durchwachsener Speck
- 125 g getrocknete Aprikosen, am Vortag in Wasser eingeweicht
- 8 - 10 Grillspieße
- Für die Marinade:
  - 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
  - 2 mittelgroße Zwiebeln in Würfeln
  - 1 EL Currypulver
  - 1 EL Kurkuma
  - 2 EL brauner Zucker
  - 1 Prise Cayenne - Pfeffer
  - 1 Prise Chili -Pulver
  - 30 g Aprikosenkonfitüre
  - 50 ml Weinessig
  - 2 El Olivenöl

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Marinade:

### Schritt2

Die Zwiebeln mit dem Knoblauch glasig andünsten und zunächst mit dem braunen Zucker etwas karamellisieren. Die Aprikosenkonfitüre hinzufügen, dann folgen der Cayenne Pfeffer, das

Chilipulver und Curry. Mit dem Weinessig ablöschen, 5 min. köcheln, reduzieren.

### **Schritt3**

Abkühlen lassen und die Fleischwürfel übergießen.

### **Schritt4**

Für 1 -2 Tage mit Klarsichtfolie verschlossen, im Kühlschrank durchziehen, marinieren lassen.

### **Schritt5**

Danach die Fleischwürfel, abwechselnd mit dem Speck und den eingeweichten Aprikosen, (nicht zu eng) auf Spieße stecken.

### **Schritt6**

Die "Sosaties" benötigen etwa 20 min. bei niedriger Hitze auf dem Holzkohle Grill.

**Rezeptart:** Grillrezepte, Grillrezepte für Fleisch, Lammfleisch **Tags:** aprikosen, einfach, köstlich, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/suedafrikanische-lammfleisch-spiesse-sosaties/>