

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Lamm**

**2012-2014**

**116 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

# Inhalt

Auberginen mit Lamm-Filet und Joghurt-Dip . . . . .	1
Gebratene Lamm-Koteletts mit cremigen Cannellini-Bohnen . . . . .	2
Gefüllte Lamm-Nuss mit Rosmarin-Drillingen, Karamell-Soße . . . . .	3
Gorgonzola-Risotto mit Radicchio und Lamm-Filet . . . . .	4
Indische Lamm-Filet-Pfanne mit Kokos-Reis . . . . .	4
Kräuter-Lamm-Filet mit buntem Couscous-Salat . . . . .	5
Lamm-Braten mit Kräuter-Kruste, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	6
Lamm-Filet im Speck-Mantel mit Süßkartoffel-Stampf . . . . .	7
Lamm-Filet im Strudel-Teig mit Beurre Rouge und Gemüse . . . . .	8
Lamm-Filet in Kräuter-Kruste . . . . .	9
Lamm-Filet mit Birnen und Gorgonzola-Radicchio-Risotto . . . . .	9
Lamm-Filet mit Brechbohnen und Kartoffel-Püree . . . . .	10
Lamm-Filet mit Kartoffel-Würfeln und Paprika-Gemüse . . . . .	11
Lamm-Filet mit Linguine und Safran-Mandel-Soße . . . . .	11
Lamm-Filet mit marokkanischer Gemüse-Pfanne . . . . .	12
Lamm-Filet mit persischem Reis, Spargel-Pesto und Chips . . . . .	13
Lamm-Filet mit Pfeffer-Soße und Rösti . . . . .	14
Lamm-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und grünen Bohnen . . . . .	15
Lamm-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Spargel . . . . .	16
Lamm-Filet mit Süßkartoffel-Tian und Sesam-Bohnen-Salat . . . . .	17
Lamm-Filet mit Zirben-Kräuter-Kruste und Schalotten . . . . .	18
Lamm-Filet und Risotto mit Blauschimmel-Käse . . . . .	19
Lamm-Filet, Stangen-Bohnen, Kartoffel-Sellerie-Püree . . . . .	19
Lamm-Filet-Rouladen mit Wachtel-Spiegelei, Jakobsmuscheln . . . . .	20
Lamm-Filets in Knoblauch-Buttermilch, Stampf-Kartoffeln . . . . .	21

Lamm-Filets mit Bolognese und Fenchel-Chicorée-Salat . . . . .	22
Lamm-Filets mit Kirschchutney und gratiniertem Ziegenkäse . . . . .	23
Lamm-Fleisch mit Kichererbsen, Reis und Sellerie-Salat . . . . .	24
Lamm-Gulasch mit Gersten-Pilaw . . . . .	25
Lamm-Gulasch und Reis-Kuchen mit dicken Bohnen und Dill . . . . .	25
Lamm-Hüfte mit Gemüse-Bulgur und Minz-Joghurt . . . . .	26
Lamm-Karree mit Blattspinat und Kartoffel-Ecken . . . . .	26
Lamm-Karree mit Fenchel, Orangen und Thymian-Kartoffeln . . . . .	27
Lamm-Karree mit grünem Spargel und Kräuter-Kartoffeln . . . . .	28
Lamm-Karree mit Gremolata, Reis und Rotwein-Soße . . . . .	28
Lamm-Karree mit Kräuter-Kartoffeln und grünen Bohnen . . . . .	29
Lamm-Karree mit Pesto-Kruste, Gemüse und Ofen-Kartoffeln . . . . .	30
Lamm-Karree mit Quitten-Gelee, Kartoffel-Bohnen-Gemüse . . . . .	31
Lamm-Karree mit Rosmarin-Kartoffel-Spalten und Bohnen . . . . .	32
Lamm-Karree mit Zitrus-Couscous und Granatapfel . . . . .	33
Lamm-Karree mit Zucchini-Tomaten-Gemüse . . . . .	34
Lamm-Karree, Knoblauch-Kartoffel-Püree, grüner Spargel . . . . .	35
Lamm-Karree, Kräuter-Kruste, Ofen-Kartoffeln, Bohnen . . . . .	36
Lamm-Keule mit Kräuter-Kruste, Salat, Kartoffel-Püree . . . . .	37
Lamm-Keulen-Steak mit Spinat-Salat . . . . .	37
Lamm-Kotelett mit Bohnen-Tomaten-Salat . . . . .	38
Lamm-Kotelett mit buntem Wok-Gemüse und Reis . . . . .	38
Lamm-Kotelett mit Kräuter-Kruste in Rosmarin-Rotwein-Soße . . . . .	39
Lamm-Kotelett mit Parmesan-Petersilien-Kruste . . . . .	40
Lamm-Kotelett mit Polenta, Pesto und Tomaten . . . . .	41
Lamm-Koteletts mit Chicorée, Kartoffel-Stampf, Minzpesto . . . . .	41
Lamm-Koteletts mit Honig-Senfglasur, Kartoffel-Püree . . . . .	42
Lamm-Koteletts mit Kartoffel-Püree und grünen Bohnen . . . . .	43
Lamm-Koteletts mit Ofen-Kartoffeln und Zucchini . . . . .	43
Lamm-Koteletts mit Orangen-Soße und Rosmarin-Drillingen . . . . .	44
Lamm-Koteletts mit Paprika-Polenta und grünen Bohnen . . . . .	44
Lamm-Koteletts mit Paprika-Polenta und Kenia-Bohnen . . . . .	45

Lamm-Koteletts mit Rosmarin-Kartoffeln und Paprika-Gemüse . . . . .	45
Lamm-Koteletts mit Salsa verde und Kartoffel-Gemüse . . . . .	46
Lamm-Koteletts mit Sommer-Salat, Himbeersoße, Ciabatta . . . . .	47
Lamm-Koteletts mit Speck-Bohnen und Kartoffeln . . . . .	48
Lamm-Koteletts mit Steinpilz-Risotto . . . . .	49
Lamm-Krone mit Kräuterbutter, Zitronen-Kartoffel-Salat . . . . .	50
Lamm-Lachs im Kräuter-Mantel mit Portwein-Schalotten . . . . .	51
Lamm-Lachs mit Feta-Spinat und Kartoffeln . . . . .	52
Lamm-Lachs mit Joghurt-Kruste und Gemüse-Zweierlei . . . . .	53
Lamm-Lachs mit Kartoffel-Küchlein und Rotwein-Soße . . . . .	54
Lamm-Lachs mit Kartoffel-Kruste, Gemüse, Rotwein-Jus . . . . .	55
Lamm-Lachs mit lauwarmem Spargel-Salat und drei Dips . . . . .	56
Lamm-Lachs mit Oliven-Tomaten-Kruste, Spargel-Nudeln . . . . .	57
Lamm-Lachs mit Paprika-Zucchini-Kartoffel-Rahm . . . . .	58
Lamm-Lachs mit Polenta und mediterranem Gemüse . . . . .	59
Lamm-Lachs mit roten Linsen und Granatapfel-Chutney . . . . .	60
Lamm-Lachs mit Süßkartoffel-Auflauf und Tomaten-Salat . . . . .	61
Lamm-Lachs mit Safran-Pfifferling-Risotto . . . . .	62
Lamm-Lachs mit Sellerie-Kartoffel-Püree und Bohnen . . . . .	63
Lamm-Lachs mit Zucchini-Tomaten-Gemüse . . . . .	64
Lamm-Lachs, Balsamico-Feigen-Soße, Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	65
Lamm-Lachs, Steckrüben-Möhren-Stampf, grüner Spargel . . . . .	65
Lamm-Lachs-Geschnetzeltes, Möhren, Pistazien, Reis-Nudeln . . . . .	66
Lamm-Lachse mit Feigen im Speckmantel und Mango-Polenta . . . . .	66
Lamm-Lachse mit Paprika-Gemüse und Rosmarin-Polenta . . . . .	67
Lamm-Lachse mit Thai-Spargel an Trüffel-Risotto . . . . .	68
Lamm-Lachse, Pistazien-Mantel, Kartoffel-Würfel, Karotten . . . . .	69
Lamm-Rücken im Kartoffel-Mantel mit glasierten Möhren . . . . .	69
Lamm-Rücken im Strudel-Teig mit mediterranem Gemüse . . . . .	70
Lamm-Rücken in Cassis-Feigen-Soße mit Rosmarin-Gnocchi . . . . .	71
Lamm-Rücken mit Erbsen-Minz-Püree und Vichy-Karotten . . . . .	72
Lamm-Rücken mit Kartoffel-Gratin und Speckbohnen . . . . .	73

Lamm-Rücken mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse . . . . .	74
Lamm-Rücken mit Kräuter-Kruste und Rosmarin-Kartoffeln . . . . .	75
Lamm-Rücken mit Oliven-Kruste, Kenia-Bohnen, Tomaten . . . . .	76
Lamm-Rücken mit Sesam-Kruste und Thymian-Feigen . . . . .	77
Lamm-Rücken mit Zucchini-Tomaten-Gemüse . . . . .	78
Lamm-Rücken, Avocado-Mango-Gemüse, Kartoffel-Spalten . . . . .	79
Lamm-Rücken, Kräuter-Kruste, Gitter-Kartoffeln, Gemüse . . . . .	79
Lamm-Rücken, Schoko-Oliven-Soße, Petersilienwurzel-Püree . . . . .	80
Lamm-Ragout mit Dörrobst und Basmatireis . . . . .	81
Lamm-Schaschlik-Spieß Tomaten-Soße und Kartoffel-Püree . . . . .	81
Lamm-Spieß mit Feigen und Polenta . . . . .	82
Lamm-Spieß mit Fenchel-Anis-Gemüse, Rotwein-Kartoffeln . . . . .	83
Lamm-Spieße mit Macaire-Kartoffeln, Kohlrabi-Pilz-Gemüse . . . . .	84
Lamm-Spieße mit Minz-Taboulé und Dattel-Pesto . . . . .	85
Lamm-Spieße mit Steinpilz-Risotto . . . . .	86
Lamm-Steak mit Minzjoghurt und Rosmarin-Kartoffelchen . . . . .	86
Lamm-Stielkotelett mit Rauke-Kartoffel-Püree und Bohnen . . . . .	87
Lamm-Stielkoteletts mit Kartoffel-Püree und Minz-Soße . . . . .	88
Lamm-Stielkoteletts mit Rotwein-Schalotten und Spätzle . . . . .	89
Lamm-Teriyaki mit Couscous, Romanesco und Ingwerdip . . . . .	90
Orientalisches Lamm-Karree mit Couscous und grünen Bohnen . . . . .	91
Pinienkern-Risotto mit Lamm-Spießen . . . . .	92
Rosa gebratener Lamm-Rücken mit Kraut-Fleckerln . . . . .	93
Rosmarin-Lamm-Lachs mit Bohnen-Tomaten-Gemüse . . . . .	94
Rosmarin-Lamm-Lachs mit Kartoffel-Puffern . . . . .	95
Saltimbocca vom Lamm-Rücken auf Kartoffel-Käse-Creme . . . . .	96
Zatar-Lamm-Filet mit Korinthen-Mandel-Pilaw . . . . .	97

**Index** **98**

## Auberginen mit Lamm-Filet und Joghurt-Dip

### Für 2 Personen

250 g Lammfiletspitzen	1 Aubergine	200 g weißer Champignons
150 g Römertomaten	100 g Kirschtomaten	300 g passierte Tomaten
1 Gurke	1 Zitrone	2 Rote Zwiebeln
2 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Dill	5 Zweige Rosmarin
1 Bund Minze	2 Chilischoten	150 ml Joghurt
150 ml Gemüsefond	1 EL Senf	50 g Butter
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in der Pfanne erhitzen. Die Aubergine länglich halbieren und das Fleisch auslöffeln. Anschließend eine Hälfte in der Pfanne von jeder Seite anbraten und herausnehmen. Die Lammspitzen waschen und trocken tupfen. Die Champignons putzen. Die Lammfiletspitzen mit den Champignons anbraten. Den Rosmarin und die Petersilie waschen. Eine Knoblauchzehe abziehen und gemeinsam mit dem Rosmarin, Petersilie und etwas Chili kleinhacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das gebratene Lamm mit den Champignons in die Aubergine füllen, in Alufolie einwickeln und vier Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. In der Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Für die Tomatensoße die Römer- und Kirschtomaten waschen und würfeln. Die weißen Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen abziehen und feinhacken. Die passierten Tomaten mit den Tomatenwürfeln und dem Gemüsefond in die Pfanne geben. Mit Senf und Butter verfeinern. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und ein paar Zesten reißen. Den Saft und die Zesten in die Pfanne geben. Anschließend mit dem Pürierstab aufschäumen. Für den Dip die roten Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Gurke waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Den Dill, Schnittlauch und die Minze waschen und fein hacken. Alles mit einem Schuss Zitronensaft in dem Joghurt verrühren. Das Auberginenboot aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller platzieren. Die Chips auf der Bootoberfläche anrichten und darüber den Joghurt-Dip garnieren. Rundherum Tomatensoße geben und servieren.

Nawid Nazemian am 25. Januar 2012

# Gebratene Lamm-Koteletts mit cremigen Cannellini-Bohnen

## Für zwei Personen

2 Lammkoteletts 3 cm dick	1 Sardellenfilets	325 g gekochte Cannellini-Bohnen
150 g roter Mangold	2 Cornichons	1 unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen	1 getrocknete Chilischote	2 Zweige Rosmarin
0,5 Bund glatte Petersilie	0,25 Bund Basilikum	0,25 Bund Minze
1 TL Kapern, eingelegt	1 TL Dijon-Senf	5 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig	Olivenöl	Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große Pfanne heiß werden lassen. Die Koteletts fest auf den Pfannenboden drücken und etwa zwei Minuten anbraten. Anschließend wenden. Die Pfanne mit den Lammkoteletts in den Ofen geben und 10 bis 15 Minuten zu Ende garen lassen. Für die Salsa verde eine Knoblauchzehe abziehen und eine Hälfte davon fein hacken. Die Sardellenfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Kapern wässern. Anschließend mit den Cornichons zerkleinern. Die Petersilie, das Basilikum und die Minze waschen, trocken schütteln, vom Stiel befreien und fein hacken. Anschließend die Zutaten kurz pürieren. Die Soße mit dem Rotweinessig sowie etwa zehn Esslöffeln Olivenöl vermengen. Den Senf und etwas Wasser dazugeben, noch einmal durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Mangold waschen, putzen und grob zerkleinern. Anschließend in das kochende Wasser geben und etwa vier Minuten kochen, bis die Stiele zart sind. Die Zitrone auspressen. Den Mangold abgießen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit dem Saft einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer abschmecken. In einem weiteren Topf etwas Olivenöl erhitzen. Den übrigen Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und goldgelb anbraten. Die Chilischote zerstoßen und mit den Bohnen in den Topf geben. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und auf das Gemüse legen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und die Bohnen bei geringer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Lammkoteletts aus der Pfanne nehmen. Das überschüssige Fett abgießen und den übrigen Zitronensaft in die Pfanne geben. Den Bratensatz vom Pfannenboden lösen und mit dem Zitronensaft verrühren. Die gebratenen Lammkoteletts mit den cremigen Cannellini-Bohnen, dem Mangold und der Salsa verde auf Tellern anrichten, mit der Bratensoße beträufeln und servieren.

Florian Schmies am 23. Juli 2012

# Gefüllte Lamm-Nuss mit Rosmarin-Drillingen, Karamell-Soße

## Für zwei Personen

400 g Lammnuss	10 Drillinge	1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch	100 g Ziegenrolle	1 TL Butter
250 ml Rotwein	1 EL Ahornsirup	1 Bund Rosmarin
1 Bund Thymian	3 EL Pflanzenöl	3 EL brauner Zucker
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen. Die Lammnuss in vier gleiche Teile schneiden. Den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Ziegenkäsescheiben darauf verteilen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Von je einem Zweig Rosmarin und Thymian die Blätter abzupfen und auf dem Fleisch verteilen. Anschließend jeweils zwei Lammschultern zusammenklappen und mit den Bindfaden fixieren. Das Fleisch von außen nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammschulter eine Minute von jeder Seite darin anbraten. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln in das kochende Wasser legen. Die Zwiebel und zwei Knoblauchzehen grob hacken und mit etwas Öl, Rosmarin und Thymian in die Auflaufform legen. Nach dem anbraten die Schultern in die Auflaufform legen und für zehn Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Den Zucker und den Sirup in einem Topf erhitzen bis der Zucker geschmolzen ist. Den Topf von der Herdplatte nehmen und langsam den Wein hinzugeben. Den Topf danach wieder auf die Platte stellen und solange kochen bis der Rotwein reduziert ist. Die Butter beimengen und warm halten. Die Kartoffeln abgießen und anschließend leicht eindrücken bis diese Talerförmig aufplatzen. Die Kartoffeln dann in einer mit Öl von jeder Seite anbraten bis die Haut kross wird. Inzwischen den Rosmarin dazugeben und mit braten. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Etwas von dem Bratensud zu der Sauce geben und das Fleisch anschließend mit Alufolie abdecken und ruhen lassen. Das Fleisch auf Tellern anrichten und mit den Rosmarin-Drillingen und der Sauce garnieren.

Sebastian Noack am 15. Januar 2014

## Gorgonzola-Risotto mit Radicchio und Lamm-Filet

### Für zwei Personen

200 g Lammfilet	50 g Risottoreis	25 g Radicchio
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Birne	50 g Gorgonzola
250 ml Geflügelfond	4 EL Olivenöl	10 g Butter
1 EL Aceto Balsamico	Salz, Pfeffer	

Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. So viel heißen Geflügelfond zum Reis zufügen, bis dieser bedeckt ist. Alles bei milder Hitze offen und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Immer wieder etwas Geflügelfond nachgießen, so dass der Reis weiterhin bedeckt ist. Unter ständigem Rühren weiter köcheln lassen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Inzwischen das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Filet von allen Seiten etwa fünf Minuten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, etwas ruhen lassen und dann schräg in Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl, einen Esslöffel Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und das Fleisch darin für etwa 15 Minuten einlegen und marinieren. Den Gorgonzola von der Rinde befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Birne waschen und vierteln. Das Kerngehäuse ausschneiden und die Birne in schmale Spalten schneiden. Den Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Sobald das Risotto fertig ist, den Gorgonzola und den Radicchio untermischen. Das Risotto mit dem Lamm und den Birnen auf einem Teller anrichten.

Maria Böck am 01. August 2013

## Indische Lamm-Filet-Pfanne mit Kokos-Reis

### Für zwei Personen

200 g Lammfilet	100 g Basmatireis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Kokosflocken	10 g Butter
1 TL Crème-fraîche	250 ml Orangensaft	1 g Safran
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Prise Paprikapulver	1 Prise Chiliflocken
1 Prise Cayennepfeffer	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Den Reis mit der doppelten Menge an gesalzenem Wasser, dem Safran und der Butter 20 Minuten garen. Die Kokosflocken in etwas Öl anrösten und dazugeben. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und schnetzeln. Unter Wenden in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides zum Fleisch geben. Anschließend das Fleisch mit dem Zimt, dem Paprika- und Chilipulver und etwas Salz würzen. Mit dem Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Die Crème-fraîche untermischen. Die indische Lammpfanne auf einem Teller anrichten, den Kokosreis dazugeben und servieren.

Andreas Werther am 16. April 2014

## Kräuter-Lamm-Filet mit buntem Couscous-Salat

### Für zwei Personen

500 g Lammfilet	250 g Couscous	1 Bund Rucola
1 Knoblauchzehe	10 Cherrytomaten	1 Fenchelknolle
2 unbehandelte Zitronen	1 unbehandelte Orange	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	4 EL Oregano	Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		

Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Wasser aufkochen lassen, in eine Backform geben und unten in den Backofen stellen. In einem Topf 500 Milliliter Wasser zum Kochen bringen und anschließend vom Herd nehmen. Den Couscous hineingeben und ziehen lassen. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Den Rosmarin und den Thymian zupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Alles zusammen für die Kräutermarinade vermengen, den Oregano und etwas Zitronenabrieb hinzugeben und mit Pfeffer abschmecken. Die Lammfilets mit der Marinade einreiben und auf ein Rost über die Backform im Backofen legen um einen Dampfgareffekt zu erzielen. von der Zitronen- und Orangenschale abreiben und beiseite stellen. Die Orange filetieren und in feine Stücke schneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Tomaten waschen klein schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, vom Stunk befreien und in dünne Streifen hobeln, das Fenchelgrün beiseite stellen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Fenchel darin kurz andünsten. Den Couscous anschließend mit dem Abrieb der Zitrone sowie der Orange, den Orangenfilets, den Tomaten, dem Rucola und dem Fenchel vermengen. Mit dem Zitronensaft und etwas Olivenöl abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kräuterlamm mit dem bunten Couscous auf Tellern anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und verzieren.

Thomas Axmann am 04. September 2013

# Lamm-Braten mit Kräuter-Kruste, Rosmarin-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für den Lamnbraten:

1 kg Lammrücken	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Knolle Knoblauch
250 ml trockener Rotwein	250 ml Lammfond	500 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

6 Drillinge	2 Zweige Rosmarin	50 ml Olivenöl
-------------	-------------------	----------------

Meersalz, Pfeffer

### Für das Gemüse:

1 gelbe Zucchini	1 rote Paprika	1 Fenchel
1 EL Olivenöl	50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen großen Bräter mit Rotwein und Lammfond füllen und im Backofen vorwärmen. Für den Lamnbraten den Knoblauch abziehen und die Kräuter von den Stielen zupfen. Alles fein hacken und mit dem Olivenöl vermengen. Das Lamm kurz abspülen, trocken tupfen und mit dem Kräuteröl einreiben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald der Bräter mit der Flüssigkeit 190 Grad erreicht hat, das Lamm hineingeben und im geschlossenen Bräter circa 30 Minuten garen. Dabei alle fünf Minuten das Fleisch mit der Flüssigkeit übergießen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, längs vierteln und auf ein Backblech geben. Die Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, fein hacken und auf die Kartoffeln streuen. Öl und Salz dazugeben und die Kartoffeln für zehn Minuten in den Backofen geben. Zucchini, Fenchel und Paprika putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und ein wenig einköcheln lassen. Salzen und pfeffern. Den Lamnbraten mit den Kartoffeln und dem Gemüse auf Tellern anrichten.

Marco Kehr am 30. Oktober 2014

# Lamm-Filet im Speck-Mantel mit Süßkartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

300 g Lammfilet	8 Scheiben Bacon	3 Süßkartoffeln
1 Strunk Cocktailtomaten	1 Limette	1 Zweig Kerbel
150 ml Lammfond	150 ml trockener Rotwein	150 g Butter
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfes Chilipulver	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
2 EL Puderzucker	3 Prisen Vanillesalz	1 Prise Meersalz
Salz, Pfeffer		

Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Mit etwas Wasser in einen Topf geben und zehn Minuten weich garen. Anschließend Butter hinzugeben und zu einem Stampf zerdrücken. Den Saft der Limette auspressen und den Kartoffelstampf mit Limettensaft, Vanillesalz, Pfeffer und Chili abschmecken. Einen Esslöffel Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren. Im Anschluss mit Lammfond und Rotwein ablöschen und einkochen. Mit Speisestärke leicht binden. Nun die Butter mit einem Schneebesen einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Cocktailtomaten mit einem Esslöffel Puderzucker, einem Esslöffel Olivenöl und Meersalz bestreuen und bei höchster Grillstufe in den Ofen geben, bis sie etwas gegart sind. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Das Lammfilet mit Bacon umwickeln, leicht salzen und von jeder Seite eine Minute scharf anbraten. Danach auf einem Brett ruhen lassen. Das Lammfilet mit Süßkartoffelstampf und Cocktailtomaten auf Tellern anrichten. Die Rotweinbutter darüber geben und mit etwas Kerbel garnieren.

Dominic Stühler am 30. September 2014

# Lamm-Filet im Strudel-Teig mit Beurre Rouge und Gemüse

## Für zwei Personen

2 Lammlachs	4 Lagen Strudelteig	200 g Kartoffeln
200 g Rucola	200 g Zucchini	100 g Karotten
1 rote Zwiebel	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Basilikum	2 TL Kräuter der Provence
15 g Pinienkerne	15 g Parmesan	250 g Butter
1 EL Puderzucker	200 ml Rotwein	50 ml Portwein
1 EL Basilikumöl	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets in einer Pfanne mit drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und von jeder Seite eine Minute anbraten. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Die Pfanne, in der die Lammfilets gebraten wurden mit einem Küchenpapier auswischen und anschließend darin ein Esslöffel Puderzucker karamellisieren. Die Schalotten abziehen, fein hacken und zu dem karamellisierten Zucker hinzugeben und anschwitzen. Anschließend die Schalotten mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und einreduzieren. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Das Basilikum und den Rucola waschen und grob zerkleinern. Den Knoblauch abziehen und den Parmesan reiben. Anschließend das Basilikum, die Pinienkerne, den Rucola, den Parmesan und den Knoblauch mit vier Esslöffel Olivenöl und einem Esslöffel Basilikumöl in den Mixer geben. Die Masse zerkleinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammfilets mit dem Pesto rundherum bestreichen. Ein Esslöffel Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Den Strudelteig mit der Butter bestreichen. Die Lammfilets jeweils mit einem Strudelteig umhüllen. Anschließend die Filets für 12 bis 15 Minuten in den Ofen geben. Die Karotten, die Zucchini und die Kartoffeln waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in ganz feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln und das Gemüse anbraten. Die Weinreduktion durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und nochmal aufkochen. Die Butterstücke mit einem Schneebesen nach und nach darunter schlagen. Die Beurre rouge mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammfilets aufschneiden und mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten, mit der Beurre rouge garnieren und servieren.

Nathalie Rubas am 06. Mai 2013

## Lamm-Filet in Kräuter-Kruste

### Für zwei Personen

2 Lammfilets, à 150 g	350 g Kartoffeln, fest	2 Scheiben Toastbrot
125 g Champignons	1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Petersilie
30 g Gouda	1 EL körniger Senf	8 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Rinde vom Toastbrot entfernen, fein hacken, auf ein Backblech geben und circa fünf Minuten im vorgeheizten Backofen rösten. Die Zitronenmelisse sowie die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Käse reiben. Die Kräuter mit dem Käse vermengen. Das Toastbrot aus dem Ofen nehmen und unter die Käsemasse geben. Die Kartoffeln abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und vierteln. Die Pilze putzen, abreiben und halbieren. Die Kartoffeln sowie die Pilze salzen und pfeffern, mit fünf Esslöffeln Rapsöl in einer heißen Pfanne circa fünf Minuten braten und anschließend in eine Auflaufform geben. Die Filets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Dann mit dem körnigen Senf bestreichen und in der Käsemasse wenden und andrücken. Die Filets auf dem Gemüse circa drei Minuten überbacken, bis die Kruste leicht zerläuft. Die Lammfilets in Kräuterkruste mit den Kartoffeln und Champignons auf dem Teller anrichten und servieren.

Dieter W. Pufe am 01. November 2012

## Lamm-Filet mit Birnen und Gorgonzola-Radicchio-Risotto

### Für zwei Personen

4 Lammfilets, à 70 g	100 g Risottoreis	50 g Gorgonzola
2 Birnen	1 Radicchio	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 EL Butter	250 ml Geflügelfond	1 EL Balsamico
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Anschließend so viel heißen Geflügelfond hinzugeben, dass der Reis gerade so bedeckt ist. Alles bei milder Hitze offen und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Dies so lange wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Inzwischen die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Lammfilet darin von allen Seiten circa fünf Minuten marinieren. Anschließend herausnehmen, etwas ruhen lassen und schräg in Scheiben schneiden. Das Olivenöl, den Balsamico, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und die Lammscheiben darin circa 15 Minuten marinieren lassen. Den Gorgonzola entrinden und in kleine Würfel schneiden. Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Birnen in schmale Spalten schneiden. Den Radicchio putzen, vom Strunk befreien, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Wenn der Risotto fertig ist, den Gorgonzola und den Radicchio untermengen. Das Lammfilet mit den Birnen und dem Gorgonzola-Radicchio-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Paulitsch am 02. Oktober 2013

# Lamm-Filet mit Brechbohnen und Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

300 g Lammfilet	500 g mehliges Kartoffeln	250 g feine Brechbohnen
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut	100 g Butter
2 EL Olivenöl	30 g Schmand	100 ml Milch
50 ml Sahne	50 ml Lammfond	50 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss	Butterschmalz	Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in einen Gefrierbeutel geben. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Ingwer von der Schale befreien und klein schneiden. Die Rosmarinnadeln abzupfen. Das Olivenöl, den Knoblauch, den Ingwer, die Rosmarinnadeln und etwas Salz mit in den Beutel geben und marinieren lassen. Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Die Bohnen putzen und waschen. Anschließend die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut in das kochende Wasser geben und garen. Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und im kochenden Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln stampfen. Die Milch und die Butter hinzufügen und verrühren. Das Kartoffelpüree mit Pfeffer würzen und etwas Muskat darüber reiben. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Das Lammfilet in der heißen Pfanne anbraten. Anschließend das Fleisch im Ofen warmstellen. Danach den Lammfond und den Gemüsefond in die Pfanne geben und einreduzieren lassen. Nun die Sahne und den Schmand zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Das Lammfilet mit den Brechbohnen und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Günther Krogmann am 29. Januar 2014

## Lamm-Filet mit Kartoffel-Würfeln und Paprika-Gemüse

### Für zwei Personen

#### Für das Lammfilet:

200g Lammfilet	2 Schalotten	3 Stängel glatte Petersilie
Paprikagewürz, edelsüß	3 Stängel Oregano	3 Stängel Rosmarin
Chilipulver	200ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

#### Für das Gemüse:

2 Kartoffeln	1 rote Paprika	2 Schalotten
6 EL Olivenöl	1 Prise Paprikagewürz, edelsüß	2 Stängel Oregano
$\frac{1}{2}$ TL Colorante	Pfeffer, Salz	

Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen. Paprikagewürz, Oregano, Salz und Chili auf einen Teller geben und das gewaschene Lammfilet darin wenden. Die Schalotten abziehen und kleinschneiden. Wenn das Öl in der Pfanne heiß genug ist, eine gehackte Schalotte hinzugeben und kurz anschwitzen, nun das Lammfilet von allen Seiten kräftig anbraten. Die Kartoffeln schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und in die mit Öl erhitze Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten anbraten und anschließend im Ofen warmstellen und Oregano hinzufügen. Die Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Schalotten in die zweite Pfanne geben und ebenfalls etwa 10 bis 15 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Das Lammfilet weiter garen und zwischendurch wenden. Die Kartoffeln mit etwas Colorante einfärben. Das aufgeschnittene Lammfilet mit den Kartoffeln und dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Maria Laftsidis-Krüger am 18. September 2014

## Lamm-Filet mit Linguine und Safran-Mandel-Soße

### Für zwei Personen

200 g Lammfilet	200 g Linguine	2 Nektarien
1 Zitrone	200 ml Sahne	100 ml Gemüsesfond
100 ml Wermut	1 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie
40 g gemahlene Mandeln	1 EL Safranfäden	4 EL Olivenöl
2 EL Zucker	Salz, Pfeffer	

Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Petersilienblätter zupfen und feinschneiden. Nun die Sahne, zusammen mit dem Fond und dem Safran kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandeln und den Wermut anschließend unterrühren und die Sauce abgedeckt beiseite stellen. Die Nektarinen halbieren, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Thymianblätter von den Stielen zupfen. Hier-nach die Linguine in Salzwasser bissfest kochen. Währenddessen den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun schmelzen. Die Nektarinenstücke darin schwenken und beiseite stellen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Lammfiletstreifen darin rundherum drei Minuten braten. Das Fleisch anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln in ein Sieb geben, abtropfen lassen und anschließend mit der Safran-Mandel-Sauce und der Petersilie mischen. Das Lammfilet mit den Linguine und der Safran-Mandel-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Neuner am 31. Oktober 2013

## Lamm-Filet mit marokkanischer Gemüse-Pfanne

### Für zwei Personen

400 g Lammfleischfilet, á 200 g	250 g Couscous	1 Süßkartoffel, groß
50 g Erbsen, tiefgekühlt	200 g gekochte Kichererbsen	1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Karotten	1 rote Paprika	100 g Butterschmalz
100 g Butter	$\frac{1}{2}$ l Lammfond	1 Bund frische Petersilie
1 Bund frischen Koriander	1 EL Koriander	1 EL Kreuzkümmel
1 eingelegte Salzzitrone	50 ml Arganöl	150 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Lammfleischfilets waschen und trocken tupfen. Die Süßkartoffeln und Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen und in große Stücke schneiden. Ebenso die Lauchzwiebeln gut waschen und trocken tupfen. Das obere Drittel des Zwiebelgrüns und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abschälen. Anschließend die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Die weiche Schale der eingelegten Salzzitrone klein schneiden. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne zum Schmelzen bringen, anschließend die Frühlingszwiebeln, die Kichererbsen, die Karotten, die Paprika und die Süßkartoffel darin anbraten, im Anschluss die tiefgefrorenen Erbsen in die Pfanne geben. Dazu den geriebenen Kreuzkümmel, den Koriander und die Salzzitronenstücke hinzugeben, anschließend mit Lammfond aufgießen. Die Lammfleischfilets mit geriebenem Kreuzkümmel und Koriander würzen und in einer separaten Pfanne braten. Für den Couscous etwas Wasser mit Salz und Olivenöl in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, den Couscous in das kochende Wasser einrühren und darin ziehen lassen. Dazu etwas Butter und Arganöl geben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Anschließend das Lammfilet mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Marcella Selis am 21. August 2014

# Lamm-Filet mit persischem Reis, Spargel-Pesto und Chips

## Für zwei Personen

4 Lammfilets, à 60 g	1 große, feste Kartoffel	3 kleine, feste Kartoffeln
125 g Basmatireis	300 g weißer Spargel	4 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel	1 Zitrone	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige Bärlauch	1/2 Bund Kerbel
75 g Pinienkerne	2 TL mittelscharfer Senf	1 EL Tomatenmark
2 TL Mehl	65 g weiche Butter	75 ml Wildfond
75 ml Portwein	150 ml weißer Balsamico	6 EL Sonnenblumenöl
Olivener Öl, Butterschmalz	Zucker, Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lamm waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Den Thymian, Rosmarin und zwei Zehen Knoblauch dazugeben. Anschließend das Fleisch in den Backofen geben und für 15 Minuten garen. Den Bratensud mit Wildfond und Portwein ablöschen, das Tomatenmark zugeben und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis in Salzwasser halbgar kochen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und die kleinen Kartoffeln in fingerdicke Streifen schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen, die Kartoffeln und den halbgaaren Reis hineingeben und anbraten. Zwischen Deckel und Topf ein Küchentuch geben, um die Feuchtigkeit aufzusaugen. Die letzte Kartoffel fein hobeln und kurz in Salzwasser garkochen. Die große, in Scheiben geschnittene Kartoffel abgießen und auf ein Backblech geben. Den Bärlauch fein hacken, auf die Kartoffelscheiben geben, mit einer weiteren Kartoffelscheibe bedecken, mit Salz bestreuen und für circa 15 Minuten in den Backofen geben. Vom Spargel das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Reichlich Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen und den Spargel circa acht Minuten darin garen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Den Kerbel zupfen und hacken. Den restlichen Knoblauch abziehen und grob schneiden. Den Spargel abgießen und in Stücke schneiden. Den Spargel, Pinienkerne, den weißen Balsamicoessig, Kerbel und Knoblauch pürieren. Salz, Pfeffer und circa 200 Milliliter Olivenöl zugeben und noch mal pürieren. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in Mehl wenden und in Butterschmalz kross anbraten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Spargelpesto auf Teller geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auf die Teller geben und servieren.

Sandra Anna Christen am 11. Juni 2012

## Lamm-Filet mit Pfeffer-Soße und Rösti

### Für zwei Personen

300 g Lammfilet	200 g Kartoffeln	1 EL Mehl
500 ml Gemüsefond	300 ml Sahne	Butter
20 g weiße Pfefferkörner	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Danach die weißen Pfefferkörner in einer Pfanne rösten. Die Pfefferkörner aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Im Anschluss die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen, kurz abkühlen lassen und danach durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelteig gegebenenfalls mit Salz nachwürzen und zu Rösti formen. Etwas Butter in eine Pfanne geben und die Rösti darin ausbacken. Die Rösti zum Warmhalten in den Ofen geben. Nun das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in etwas Butter scharf von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Lammfilet in den Ofen geben und fertig garen. Das Mehl in die Pfanne mit dem Bratensud geben und braun rösten. Danach mit Gemüsefond ablöschen. Die Sahne und die gerösteten, weißen Pfefferkörner dazugeben und einmal aufkochen lassen. Das Lammfilet mit der Pfeffersauce und dem Rösti auf einem Teller anrichten und servieren.

Remo Zimmermann am 28. Februar 2013

# Lamm-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und grünen Bohnen

**Für zwei Personen**

**Für das Lammfilet:**

4 Lammfilets, à 80 g Olivenöl, Butter Salz, Pfeffer

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

6 festk. Kartoffeln 1 Bund Rosmarin Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Bohnen:**

300 g grüne Bohnen 1 Stange Porree Butter

**Für die Sauce:**

1 Karotte 200 g getr. Cranberries 1 Zwiebel

125 g kalte Butter 100 g dunkle Blockschokolade 500 ml Lammfond

500 ml trockener Rotwein 1 TL Balsamicoessig 1 EL Tomatenmark

1 TL mittelscharfer Senf  $\frac{1}{2}$  TL Sambal-Oelek 1 Sternanis

1 Muskatnuss 1 Lorbeerblatt 3 Wacholderbeeren

1 Knolle Ingwer, à 30 g

**Für die Dekoration:**

Frische Cranberries

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Lammfilet bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in das kochende Wasser geben. Diese kurz vor dem Erreichen des Garpunktes abgießen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Nach kurzer Zeit die Rosmarinzwige dazulegen und mitbraten lassen. Einen weiteren Topf mit Wasser erhitzen und die Bohnen darin blanchieren. Den Porree waschen und einen dünnen Streifen davon abziehen. Diesen ebenfalls kurz in dem Topf blanchieren. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die blanchierten Bohnen darin schwenken. Diese anschließend mit dem Porree-Streifen zu einem Päckchen binden. Für die Sauce ein wenig Tomatenmark in einer Pfanne anrösten und mit dem Lammfond und dem Rotwein ablöschen. Die Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und die Karotte schälen. Beides mit in die Pfanne zu der Sauce geben. Ebenso wie etwas Abrieb der Muskatnuss, die Cranberries, das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und das Sambal- Olek. Je nach Belieben die Ingwerknolle schälen und für kurze Zeit in der Sauce ziehen lassen. Das Ganze noch mit Senf und Balsamicoessig abschmecken. Anschließend alles durch ein Sieb geben und die Sauce mit kalter Butter montieren. Die Blockschokolade über dem Wasserbad zum Schmelzen bringen und nach Belieben beim Anrichten Schokoladenfäden über die Sauce geben. Das Lammfilet mit Rosmarinkartoffeln, grünen Bohnen und Cranberry-Rotweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Lennart Fricke am 14. Juli 2014

# Lamm-Filet mit Rosmarin-Kartoffeln und Spargel

## Für zwei Personen

300 g Lammfilet	200 g Kartoffeln	5 Stangen Spargel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
10 g Butter	60 ml Balsamico	100 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl	Butter, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser vorgaren. Anschließend die vorgegarten Kartoffeln aus dem Topf nehmen. Diese dann halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl und Rosmarin beträufeln. Die Kartoffeln im Backofen etwa zwanzig Minuten goldbraun bis knusprig garen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend das Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Rosmarinzweig anschwitzen. Das Lammfilet dazugeben, von allen Seiten anbraten, herausnehmen und zugedeckt 15 Minuten bei 120 Grad im Backofen garen. Den Bratensatz mit dem Balsamico ablöschen und reduzieren, bis eine dickliche Konsistenz entsteht. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Das Lammfilet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und nochmals kurz in den Fond legen. Den Spargel waschen, schälen, in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und in einer Pfanne mit einer Flocke Butter anbraten. Das Filet mit dem Spargel und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.

Bettina Groher am 22. Mai 2013

# Lamm-Filet mit Süßkartoffel-Tian und Sesam-Bohnen-Salat

## Für zwei Personen

4 Lammfilets à 150 g	2 schmale, große Kartoffeln	1 schmale Süßkartoffel
250 g grüne Bohnen	2 getrocknete Öl-Tomaten	1,5 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 kleines Stück Ingwer	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	4 Zweige Oregano	½ Bund Koriander
2 EL Butter	1 EL Tahin-Paste	1 TL Honig
300 ml Gemüsefond	1 EL Sojasauce	1 EL Apfelsaft
1 EL Olivenöl	1 EL Rapsöl	1 EL geröstete Sesamkörner
Planzenöl, Chiliflocken	Kreuzkümmel, Kurkuma	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Planzenöl erhitzen und die Filets darin drei Minuten lang anbraten. Währenddessen vier Stücke Alufolie mit der Butter bestreichen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse geben. Anschließend zusammen mit den Kräutern auf der Alufolie verteilen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Filet in ein Stück Alufolie wickeln und bis zum Servieren warm halten. Die Kartoffeln und die Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Gläser mit dem Olivenöl einstreichen. Den Ingwer und Rosmarin fein hacken. Die Kartoffeln, Ingwer und Rosmarin abwechselnd im Glas schichten. Anschließend den Gemüsefond darüber gießen und die Gläser mit den Deckeln verschließen. Im Backofen für 20 Minuten backen. Die Bohnen säubern und in circa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In einem Topf mit siedendem Salzwasser acht Minuten kochen lassen, so dass sie noch bissfest sind. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Für das Dressing die Tahin-Paste, das Rapsöl, den Honig, die Sojasauce, den Apfelsaft und den Zitronensaft vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, geriebenen Ingwer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander das Dressing abschmecken. Die Bohnen aus dem Wasser nehmen, mit dem Dressing übergießen und kurz ziehen lassen. Den Sesam kurz in einer Pfanne ohne Fett anschwitzen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden und unter den Salat mengen. Die Lammlachse mit dem Süßkartoffel-Tian und dem Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Sesam garnieren.

Andrea Burkhardt am 21. Oktober 2013

# Lamm-Filet mit Zirben-Kräuter-Kruste und Schalotten

## Für zwei Personen

2 Lammfilets	4 mehligk. Kartoffeln	30 g Feldsalat
30 g Lollo Rosso	30 g Babyspinat	4 große Schalotten
1 Knoblauchzehe	3 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone
50 g Schafskäse	1 Ei	100 g Butter
2 Scheiben Toastbrot	20 g Mehl	120 g Kürbiskernmehl
2 EL Apfelpektin	125 ml Zirup	1 EL Zirbenessig
1 TL flüssiger Blütenhonig	125 ml trockener Weißwein	1 EL Pinienkerne
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 TL Zirbennadeln
2 EL Olivenöl	2 EL Kürbiskernöl	1 EL Rohrzucker
Kürbiskerne, Butter	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Die Schalotten abziehen, aushöhlen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Lammfilets waschen, trockentupfen und mit einem Thymianzweig und den Schalotten anbraten. Für die Kräuterkruste die Knoblauchzehe abziehen und kleinhacken. Die Pinienkerne anrösten und die Zirbennadeln kleinmahlen. Die Petersilie und den Thymian abzupfen und kleinhacken. Das Ei trennen. Anschließend das Eigelb, die Butter, den Knoblauch, die Pinienkerne, die Zirbennadeln, die Petersilie, den Thymian, das Toastbrot und die Kräuter mit etwas Olivenöl vermengen. Die Kräutermasse auf Frischhaltefolie ausrollen und für 20 Minuten in den Tiefkühlschrank legen. Die Lammfilets aus der Pfanne nehmen, die Kräutermasse auf die Filets legen und diese im Ofen kurz überbacken. Die Schalotten beiseitelegen. Den Zirup mit dem Apfelpektin eindicken lassen. Den Feldsalat, den Lollo Rosso und den Babyspinat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing den Zirbenessig, das Kürbiskernöl und etwas Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Dressing über den Salat geben. Die gekochten Kartoffeln stampfen und mit dem Schafskäse vermengen. Anschließend die Schalotten aus der Pfanne mit der Kartoffelmasse füllen und für fünf bis zehn Minuten im Ofen backen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und im Ganzen in etwas Butter und etwas Rohrzucker anrösten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Mit einem Zestenreißer die Zitronenschale abreiben. Einige Blätter Thymian abzupfen, zusammen mit den Zirbennadeln und der Zitronenzeste in die Sauce geben und einkochen lassen. Abschließend mit Butter montieren. Für die Dekoration einige Kürbiskerne anrösten. Die Lammfilets mit den gefüllten Schalotten auf zwei Tellern anrichten, mit der Sauce garnieren und mit dem Zirbengelee und den gerösteten Kürbiskernen dekorieren.

Dagmar Franz am 22. April 2014

## Lamm-Filet und Risotto mit Blauschimmel-Käse

### Für zwei Personen

3 Lammfilets	100 g Risottoreis	80 g Blauschimmelkäse
1 Birne	1 Schalotte	50 ml trockener Weißwein
100 ml Geflügelfond	2 Rosmarinzweige	Pflanzenöl
20 g Butter	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den Risottoreis hinzufügen und drei Minuten mit dünsten. Anschließend den Blauschimmelkäse dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Geflügelfond erhitzen. Bei milder Hitze nach und nach den Geflügelfond zu dem Risotto geben. Die Lammfilets von den Sehnen befreien, waschen und trocken tupfen. Die Filets in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und einem Rosmarinzweig drei Minuten braten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch im Backofen warm halten. Die Birne schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birne klein schneiden. Die Lammfilets auf einem Teller anrichten. Das Risotto und die Birne dazugeben und mit dem Rosmarin garnieren und servieren.

Jens Rosenlieb am 01. Juli 2012

## Lamm-Filet, Stangen-Bohnen, Kartoffel-Sellerie-Püree

### Für zwei Personen

2 Lammfilets à 50 g	2 kleine, festk. Kartoffeln	300 g Knollensellerie
2 Scheiben roher Schinken	250 g Stangenbohnen	2 Schalotten
3 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone	200 g Kirschtomaten
100 g Butter	125 ml Schlagsahne	4 Zweige Bohnenkraut
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Muskatnuss
5 EL Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	

Die Bohnen putzen, schräg in zentimeterdicke Rauten schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abtropfen lassen. Die Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen, die Schalotten fein würfeln und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Bohnenkrautblättchen, die Rosmarinnadeln eines Zweigs und die Thymianblätter abzupfen und fein schneiden. Drei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch und die Schalotten glasig dünsten. Anschließend die Bohnen, das Bohnenkraut und den Schinken hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten vom Strunk lösen, ebenfalls hinzugeben und weitere drei Minuten mit dünsten. Abschließend den Rosmarin und Thymian hinzufügen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne leicht mit dem übrigen Knoblauch einreiben, den übrigen Rosmarin mit der Butter und etwas Olivenöl erhitzen und darin die Lammfilets rundherum anbraten und mit Salz und Pfeffer und einem Spritzer Zitrone würzen. Salzwasser mit dem übrigen Zitronensaft zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und im abgeschmeckten Zitronenwasser weichkochen. Anschließend abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Abschließend mit der übrigen Butter, der Sahne und Muskatnuss abschmecken. Die Lammfilets mit den Bohnen und dem Sellerie-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Saveria Kreutzer am 11. April 2012

# Lamm-Filet-Rouladen mit Wachtel-Spiegelei, Jakobsmuscheln

## Für zwei Personen

5 Lammfilets, à 70 g	2 Jakobsmuscheln, küchenfertig	50 g Posteleinsalat oder Feldsalat
8 Stangen dicken Spargel	1 rote Paprika	2 große Kräuterseitlinge
2 Wachteleier	1 Orange	1 Zitrone
25 g Pesto	3 EL Preiselbeergelee	1 EL flüssiger Honig
2 EL Haselnussöl	2 EL Walnussöl	10 ml Balsamico-Essig
Olivenöl, Cayenne-Pfeffer	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Spargel schälen und in dem Topf bissfest kochen. Die Kräuterseitlinge waschen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne kurz anbraten. Die Paprika häuten und von dem Kerngehäuse so wie den Trennwänden befreien. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, mittig aufschneiden und auseinander klappen. Anschließend die Filets mit Frischhaltefolie abdecken und plattieren. Dann das Fleisch mit dem Salz gut würzen und mit dem grünen Pesto einstreichen. Die gegrillten Kräuterseitlinge darauf geben. Abschließend die gehäutete Paprika ebenfalls darauf legen und alles fest zusammen rollen. Die Lammrouladen in die Pfanne geben und von allen Seiten gut anbraten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum Fertig-garen in den Backofen stellen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocknen und feine Kreuzschnitte in die Oberfläche schneiden. Anschließend von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Dann wieder aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Posteleinsalat waschen und trocken schleudern. Für die Preiselbeersauce den Honig, den Preiselbeergelee, den Orangensaft, den Zitronensaft, das Haselnussöl und das Walnussöl miteinander vermengen. Mit dem Cayenne-Pfeffer, dem Salz und dem schwarzen Pfeffer würzen und mit dem Balsamicoessig abschmecken. Zum Schluss die Wachteleier in der Pfanne zu Spiegeleiern braten. Den Spargel abgießen sowie die Lammrouladen und die Jakobsmuscheln aus dem Backofen nehmen. Die Lammrouladen aufschneiden und auf Tellern anrichten. Die großen Spargelstangen dazulegen und mit dem Posteleinsalat anrichten. Abschließend die Preiselbeersauce darüber träufeln und alles zusammen servieren.

Dirk Kämmer am 30. April 2012

# Lamm-Filets in Knoblauch-Buttermilch, Stampf-Kartoffeln

## Für zwei Personen

6 Lammfilets, à 80 g	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Rucola
1 weiße Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe	Butter
1 EL kalte Butter	300 ml Buttermilch	50 ml Fleischfond
3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	Olivenöl, Zitronen-Olivenöl
Pfeffer, Salz		

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und im kochenden Salzwasser garen lassen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in der Pfanne kräftig anbraten und die Filets wieder herausnehmen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. In der Pfanne die Zwiebel andünsten. Mit dem Fleischfond ablöschen und die Buttermilch, die Thymianzweige, den Knoblauch und das Lorbeerblatt dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Sud aufkochen lassen. Die Lammfilets in den kochenden Sud legen und vom Herd nehmen. Das Fleisch circa sechs bis sieben Minuten im Buttermilch-Sud ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und grob stampfen. Die Kartoffeln mit etwas Zitronen-Olivenöl, Butter, Salz und Pfeffer den Kartoffelstampf abschmecken. Den Rucola verlesen, waschen, trocknen, klein schneiden und unter den Stampf heben. Das Filet aus dem Sud nehmen. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken, die kalte Butter unterrühren und schaumig aufmixen. Die Lammfilets mit dem Schaum der Knoblauch-Buttermilch mit den Rucola-Stampfkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Sachse am 09. Oktober 2013

# Lamm-Filets mit Bolognese und Fenchel-Chicorée-Salat

## Für zwei Personen

300 g Lammfilets	150 g Rinderhack	4 Tomaten
2 Möhren	1 Chicorée	1 Fenchel
1 Knolle Sellerie	3 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 Orange	1 Apfel, süß	40 g Walnüsse, geschält
150 g pikante Tomatensoße	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter
1 TL Honig	1 TL Holunderessig	2 TL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 rote Chilischoten
1 TL Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz	

Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, von den Sehnen befreien und halbieren. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Eine Knoblauch abziehen und klein hacken. Zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten. Für die Soße die Möhren schälen und klein hacken. Den Sellerie schälen, vom Strunk befreien und eine Hälfte ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Alles zusammen in einen Topf mit dem restlichen Butterschmalz geben und leicht andünsten. Anschließend das Rinderhack hinzugeben und zusammen mit dem Gemüse anbraten. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden und entkernen. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Beides hinzugeben und abschmecken. Anschließend die pikante Tomatensoße hinzugeben und mit dem Thymian abschmecken. Für den Salat, den Fenchel waschen, schälen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. In eine Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Die restliche Zwiebel abziehen und klein hacken. Den restlichen Knoblauch abziehen und ebenfalls klein hacken. Beides in die Pfanne dazugeben und mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Den Chicorée waschen, trocken tupfen und den Strunk entfernen. Die Blätter in feine Stücke schneiden, in die Pfanne mit dem Fenchel geben und den Zucker hinzugeben. Die Walnüsse klein hacken und ebenfalls hinzugeben. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Im Anschluss das Ganze mit dem Holunderessig ablöschen und den Honig hinzugeben. Den Apfel waschen, und schälen und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in feine Streifen schneiden, in die Pfanne geben und unterschwenken. Zum Schluss den Orangensaft hinzufügen. Kurz vor dem Servieren die Butter zum Lamm geben und alles kurz zusammen aufschäumen. Die Lammfilets mit der Bolognese und dem Fenchel-Chicoréesalat auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Knoch am 07. Mai 2012

# Lamm-Filets mit Kirschchutney und gratiniertem Ziegenkäse

## Für zwei Personen

300 g Lammfilets	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote	1 Ingwerknolle	400 g Sauerkirschen, mit Saft
2 Stück Ziegenkäse, à 60 g	8 Zweige Rosmarin	6 Zweige Thymian
3 EL Semmelbrösel	25 g Zucker	1 TL Fenchelsaat
2 TL flüssiger Honig	2 EL mittelscharfer Senf	2 EL Apfelessig
4 EL Rapsöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitzen vorheizen. Das Lamm waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Fünf Stiele der Thymianblätter und die Rosmarinnadeln abzupfen, eine Knoblauchzehe abziehen und alles fein hacken. Die Mischung mit drei Esslöffeln Rapsöl und den Semmelbröseln verrühren und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräutermischung darauf verteilen und andrücken. Das Lamm anschließend im Backofen für etwa 15 Minuten garen, dabei in den letzten Minuten die Grillfunktion einschalten. Währenddessen die Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen. Die Chilischote entkernen, den Ingwer schälen und alles fein hacken. Die Sauerkirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten, die Chili, den Ingwer und den Knoblauch darin andünsten. Mit dem Zucker bestreuen, die Kirschen mit etwas Saft zugeben und mit dem Apfelessig angießen. Alles etwas einkochen lassen und mit Senf sowie Salz und Pfeffer würzen. Für den Ziegenkäse die Fenchelsaat im Mörser zerstoßen. Die restlichen Thymianblätter abzupfen, fein hacken und zusammen mit dem Honig zur Fenchelsaat geben. Den Käse auf ein Backblech setzen, die Mörser-Mischung darauf geben und im vorgeheizten Backofen mit der Grillfunktion etwa 5 Minuten gratinieren. Das Fleisch zusammen mit dem Chutney und dem Ziegenkäse auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Pinzke am 19. November 2012

# Lamm-Fleisch mit Kichererbsen, Reis und Sellerie-Salat

## Für zwei Personen

500 g Lammfleisch	200 g Reis	2 EL feine Nudeln
1 Knollensellerie, klein	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Orangen	100 g Walnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
500 g gekochte Kichererbsen	gehackte Dosen-Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 EL Butter	2 EL Crème-fraîche	500 g entwässerter Joghurt
5 EL Öl	1 EL Olivenöl	Curry, Chilipulver
Salz, Pfeffer		

Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit drei Esslöffel Öl anbraten. Die Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Tomatenmark, die gehackten Dosentomaten und 250 Milliliter Wasser hinzufügen. Das Fleisch zehn Minuten köcheln lassen und anschließend die Kichererbsen mit in den Topf geben. Nun nochmals bei kleiner Hitze 20 Minuten kochen. Den Reis heiß waschen und sieben. In dem Teflon-Topf die feinen Nudeln mit zwei Esslöffel Öl und der Butter anbraten, bis sie Goldbraun sind. Nun den Reis dazugeben und weiter braten. Anschließend Wasser und Salz dazugeben und den Deckel schließen. Den Reis bei kleiner Hitze kochen, bis keine Flüssigkeit mehr da ist. Den Sellerie waschen, schälen und fein hobeln. Den Joghurt, die Crème-fraîche und den geschälten Sellerie in eine Schüssel geben. Die Walnüsse hacken. Den Knoblauch abziehen und auch fein hacken. Nun die Walnüsse, den Knoblauch, einen Esslöffel Olivenöl und Salz dazugeben. Die Orangen waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Dill waschen und fein hacken. Das Lammfleisch mit den Kichererbsen und dem Reis auf den Tellern anrichten, den Salat in tiefen Salattellern reichen, mit dem Dill und den Orangenscheiben garnieren und servieren.

Rusen Saklayici am 04. Dezember 2013

## Lamm-Gulasch mit Gersten-Pilaw

### Für zwei Personen

400 g Lammgulasch	100 g Gerstengraupen	1 rote Paprikaschote
1 Chilischote	250 g Karotten	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Dose Tomaten, gestückelt	1 Dose Kichererbsen
1 Zitrone	100 g getr. Aprikosen	100 g Pistazienkerne
2 EL Safranfäden	Olivenöl, Harissa	Zimt, Kreuzkümmel
Kurkuma, Paprikapulver	Ingwerpulver	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Gerstengraupen in dem kochenden Wasser gar kochen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen, klein hacken und die Hälfte zur Seite legen. Die Karotten schälen und in zirka einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Lammgulasch waschen, trocken tupfen und in der heißen Pfanne portionsweise anbraten. Einen Teil der Zwiebeln und des Knoblauchs zugeben. Etwas später die Karotten ebenfalls dazugeben. Nach zwei Minuten das Lammgulasch mit Harissa, Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma, Paprikapulver und Ingwerpulver würzen. Mit einer kleinen Menge Wasser ablöschen. Das Gulasch weiter schmoren, nach 10 Minuten die Tomaten und die Kichererbsen zufügen und einkochen lassen. Die Safranfäden in einer kleinen Menge Wasser einweichen. Die Pistazien im Mörser zerkleinern. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die getrockneten Aprikosen klein schneiden. Eine Zitrone teilen, auspressen und den Saft aufbewahren. Die Paprikaschote schälen und ebenfalls fein würfeln. Die gewürfelte Paprika mit dem Rest der Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Anschließend mit Zimt würzen und die gar gekochten Graupen sowie die Aprikosen unterheben. Die eingeweichten Safranfäden und die Pistazien ebenfalls untermischen. Mit dem Zitronensaft, Zimt, Kreuzkümmel und Kurkuma abschmecken. Das Lammgulasch mit dem Gerstenpilaw auf einem Teller servieren.

Friederike Bolder am 18. Juli 2012

## Lamm-Gulasch und Reis-Kuchen mit dicken Bohnen und Dill

### Für zwei Personen

150 g Lammfilet	1 vorw. festk. Kartoffel	250 g Reis
500 g grüne dicke Bohnen	250 g Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 Bund Dill	2 EL Crème double	125 g Margarine
Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Reis und die dicken Bohnen in das kochende Wasser geben und circa sechs Minuten garen. Anschließend das Wasser abgießen. Den Dill waschen und fein hacken. Den Reis mit dem Dill vermengen. Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Topfboden mit den dünnen Kartoffelscheiben auslegen und das Reis-Dill-Gemisch darauf verteilen. Einen Topf mit der Margarine erhitzen und schmelzen lassen. Die geschmolzene Margarine über das Reis-Dill-Gemisch geben und circa acht bis zehn Minuten abdampfen lassen. Anschließend den Topf stürzen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit dem Lammfilet in der heißen Pfanne anbraten. Anschließend circa acht Minuten zugedeckt kochen lassen. Den Reis mit dicken Bohnen mit Dill und das Lammgulasch auf Tellern anrichten. Mit der Crème-double garnieren und servieren.

Nora Esmacillian am 06. November 2013

## Lamm-Hüfte mit Gemüse-Bulgur und Minz-Joghurt

### Für zwei Personen

200 g Lammhüfte	250 g Bulgur	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Zucchini	50 g Butter
200 g Sahnejoghurt	500 ml Gemüsefond	1 Strauß Thymian
1 Strauß Rosmarin	8 Safranfäden	Minzblätter
Sonnenblumenöl	Olivenöl, Meersalz	Salz, Pfeffer

Den Bulgur mit kaltem Wasser waschen und in dem Gemüsefond zusammen mit dem Safran gar kochen lassen. Die gelbe, sowie die rote Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Paprika sowie die Zucchini in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse anschließend unter den Bulgur heben. Die Lammhüfte waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch kurz von beiden Seiten scharf darin anbraten. Anschließend die Butter zusammen mit dem Thymian sowie dem Rosmarin zugeben und das Fleisch darin schwenken. Nach Bedarf salzen. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen, fein hacken und unter den Joghurt rühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lamm zusammen mit dem Gemüse-Bulgur und dem Minz-Joghurt auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Wiesmann am 22. Januar 2014

## Lamm-Karree mit Blattspinat und Kartoffel-Ecken

### Für zwei Personen

2 Lammkarrees	500 g Kartoffeln, fest	500 g junger Blattspinat
4 Schalotten	4 Knoblauchzehen	5 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 TL Maisstärke	1 TL Rübenkraut
100 ml Sahne	100 ml trockener Rotwein	400 ml Lammfond
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Spalten schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Olivenöl beträufeln. Anschließend in einer Auflaufform in den Ofen geben. Etwas später mit ein paar Zweigen Rosmarin belegen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Lammkarrees waschen, trocken tupfen, salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Knoblauch anbraten. Wenn alle Seiten schön braun sind, das Lamm bei 120 Grad in den Backofen stellen. Eine Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und mit der Schalotte in Olivenöl andünsten. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Sahne abschmecken. Für die Sauce die restlichen Schalotten abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Das Ganze mit dem Rotwein und dem Lammfond ablöschen und einkochen lassen. Den Thymianzweig hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und dem Rübenkraut würzen. Anschließend den Fond passieren und nochmals reduzieren. Das Ganze gegebenenfalls mit der Stärke binden und alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammkarree mit dem Blattspinat und den Kartoffelecken auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Stimberg am 28. Februar 2013

# Lamm-Karree mit Fenchel, Orangen und Thymian-Kartoffeln

## Für zwei Personen

1 Lammkarree, à 250 g	5 Bamberger Hörnchen	1 Fenchelknolle, mit Grün
1 Knoblauchzehe	3 Schalotten	1 rote Chilischote
2 unbehandelte Orangen	1 Ingwerknolle	1 Zimtstange
1 Vanilleschote	4 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige
6 Wacholderbeeren	4 Pimentkörner	1 TL Korianderkörner
1 TL Aniskörner	1 TL Kreuzkümmel	2 TL schwarze Pfefferkörner
3 Kardamomsamen	2 TL Tomatenmark	1 EL brauner Rohrzucker
500 ml Lammfond	250 ml Rotwein	40 ml Portwein
40 ml Anisschnaps	50 g Butter	Butterschmalz, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Wacholderbeeren, die Pimentkörner, Korianderkörner, Kardamom, Pfefferkörner und den Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend im Mörser zerstoßen. Die Kartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln anbraten. Den Thymian zupfen und in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün fein hacken. Den Fenchel in Scheiben schneiden. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Lamm von allen Seiten anbraten. Anschließend zum Warmhalten in den Ofen geben. Das Tomatenmark und den braunen Zucker in die Pfanne mit dem Bratensud geben und anrösten. Anschließend mit Rot- und Portwein ablöschen und reduzieren. Mit dem Lammfond aufgießen. Den Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Kerne der Chilischote auskratzen und klein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Schale einer Orange reiben. Ingwer, Chilischote, Knoblauch, Rosmarin, Schalotten, die Zimtstange, Orangenscheibe, Aniskörner, Anisschnaps und die Vanilleschote zu der Soße geben und köcheln lassen. Anschließend passieren und mit Butter andicken. Die Orange filetieren, mit dem Fenchel zu der Soße geben und gar kochen. Das Karree aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Das Fleisch mit den Kartoffeln und dem Fenchel und den Orangen auf Tellern anrichten. Mit der Soße übergießen und servieren.

Manfred Hiekel am 10. September 2012

## Lamm-Karree mit grünem Spargel und Kräuter-Kartoffeln

### Für zwei Personen

800 g Lammkarrée	500 g Kartoffeln	8 Stangen grüner Spargel
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	5 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian	50 g Schnittlauch	100 g Quark
100 g Crème-fraîche	50 g Mascarpone	50 ml Weißwein
50 ml Rinderfond	50 ml Portwein	2 EL Cognac
Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, in kleine mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Thymian und Rosmarin marinieren. Die marinierten Kartoffeln für 20 Minuten im Backofen bei 180 Grad garen. Das Lammkarrée mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl anbraten. Danach im Backofen bei 160 Grad ziehen lassen. In einer Grillpfanne den Spargel in wenig Olivenöl anrösten. Für die Sour Cream den Quark und die Crème-fraîche mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anrühren. Die Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und der Sour Cream hinzufügen. Den Schnittlauch waschen, fein schneiden und unterheben. Das Lammkarrée in Tranchen aufschneiden. Die Tranchen zusammen mit den Kartoffeln und dem Spargel auf einem Teller anrichten. Die Sour Cream dazu servieren.

Nicolas May am 23. Mai 2013

## Lamm-Karree mit Gremolata, Reis und Rotwein-Soße

### Für zwei Personen

2 Lammkarees, à 200 g	100 g Reis	100 g Couscous
100 g Glasnudeln	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Orange	4 EL Butter	1 EL Butter, kalt
½ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian
100 ml trockener Rotwein	250 ml Lammfond	1 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Grill vorheizen. Vier Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen und den Reis, den Couscous und die Glasnudeln darin zusammen drei Minuten anbraten. 300 Milliliter Wasser aufgießen und den Reis bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Die Zitrone und die Orange heiß waschen. Je einen Streifen Schale abschälen. Die restliche Schale für die Gremolata abreiben. Die Petersilie waschen, trocknen und zusammen mit einem Zweig Rosmarin und dem Thymian hacken und in eine Schüssel geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, in kleine Würfel schneiden und zu den Kräutern geben. Zwei Esslöffel Olivenöl unterrühren. Die Lammkarees waschen, trocken tupfen und kräftig salzen und pfeffern. Die Gremolata darauf verteilen und anschließend für acht Minuten im Ofen garen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Tomatenmark darin anrösten. Mit dem Wein ablöschen und leicht einkochen lassen. Den restlichen Rosmarin und den Fond mit in die Pfanne geben. Die restliche Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zusammen mit den Zitrusstreifen ebenfalls in die Pfanne geben. Die Sauce köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und mit einem Esslöffel kalter Butter binden. Das Lammkaree mit Gremolata auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Petrus Basar am 07. November 2013

# Lamm-Karree mit Kräuter-Kartoffeln und grünen Bohnen

## Für zwei Personen

500 g Lammkarree	250 g junge Kartoffeln	3 Knoblauchzehen
1 Karotte	1 Zwiebel	200 g grüne Bohnen
1 Stängel Lauch	1 Knolle Sellerie	1 TL Mehl
1 Stängel Rosmarin	1 Stängel Thymian	1 Stängel Basilikum
200 ml Weißwein	100 ml Sonnenblumenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Das Lammkarree waschen, trocken tupfen und mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Salz würzen. Das Fleisch mit einem scharfen Messer von dem Fett und den Sehnen befreien und in Stücke schneiden. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Den Thymian zupfen, das Fleisch damit belegen und für circa 20 Minuten in den Backofen geben. Die Karotte und den Sellerie schälen und klein hacken. Den Lauch, die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Das Gemüse in der Fleischpfanne scharf anbraten. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen. Die Kartoffeln waschen, in Hälften schneiden und auf ein Backblech geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und den restlichen Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Rosmarin und Basilikum von dem Stängel zupfen und über die Kartoffeln geben. Die Kartoffeln für 15 Minuten mit in den Ofen geben. Reichlich Wasser in einen Topf zum kochen bringen. Die Bohnen waschen und in das kochende Wasser geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in den Topf dazugeben. Etwas Olivenöl hinzugeben und mit Salz würzen. Die Kartoffeln und das Fleisch aus dem Backofen nehmen. Anschließend die Bohnen abgießen. Das Lammkarree und die Kartoffeln, mit den grünen Bohnen auf einem Teller anrichten und servieren.

Alan Mirani am 28. August 2012

# Lamm-Karree mit Pesto-Kruste, Gemüse und Ofen-Kartoffeln

## Für zwei Personen

2 Lammkarees, à 200 g	200 g Drillinge	1 Aubergine
1 kleine Zucchini	1 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen
50 g Semmelbrösel	10 g Pinienkerne	1 Zweig Thymian
3 Zweige Rosmarin	5 Zweige Basilikum	1 Zweig glatte Petersilie
50 g Parmesan	1 TL mittelscharfer Senf	125 ml Lammfond
Speisestärke	Butter, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln säubern, halbieren und auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit zwei Zweigen Rosmarin belegen. Anschließend für 25 Minuten in den Backofen geben. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Die Knoblauchzehen abziehen. Eine Knoblauchzehe fein hacken. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Die Weißbrotscheibe entrinden und fein reiben. Den Parmesan reiben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Semmelbrösel, den Senf, das Basilikum, die Pinienkerne, den Parmesan, den Knoblauch und 30 Gramm kalte Butter zu einem Pesto verarbeiten. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu einer Rolle formen und kalt stellen. Anschließend die Pestomasse in Scheiben schneiden und auf die vorgebratenen Fleischstücke geben. Zum Garen in den Backofen geben. Den Lammfond zu dem Bratensud geben und einköcheln lassen. Den Thymian zupfen und in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit Speisestärke binden. Die verbliebene Knoblauchzehe sehr fein hacken. Die Auberginen und die Zucchini in feine Scheiben schneiden, die Paprika, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Aubergine, Zucchini und Paprika anbraten. Den Knoblauch, Thymian- und Rosmarinzweig kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren, Thymian- und Rosmarinzweig wieder entfernen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Lammkarrees mit dem mediterranem Gemüse, den Ofenkartoffeln und der Sauce auf Tellern anrichten, etwas Petersilie darüber streuen und servieren.

Brigitte Kreuzer am 10. Januar 2013

# Lamm-Karree mit Quitten-Gelee, Kartoffel-Bohnen-Gemüse

## Für 2 Personen

2 Lammkarrees, à 300 g	4 festk. Kartoffeln	250 g Schneidebohnen
6 EL grüne Bohnenkerne	1 roter Paprika	2 Knoblauchzehen
1 Schalotte	2 EL Quittengelee	250 g Butter
Zucker	100 g Sahne	1 Bund Bohnenkraut
1 Rosmarinzweig	50 ml Olivenöl	2 EL weißer Balsamico
Tabasco	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Lammkarrees waschen und trocken tupfen. Anschließend die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im Salzwasser gar kochen. Die Butter in einem Topf schmelzen. Anschließend den Knoblauch abziehen, zerdrücken, in den Topf geben. Den Rosmarin zupfen, klein hacken und ebenfalls dazugeben. Ebenfalls etwas Quittengelee und etwas Pfeffer unterrühren. Das Ganze mit Salz abschmecken. Die Lammkarrees von jeder Seite etwa drei bis vier Minuten in der Pfanne braten, dann salzen und pfeffern und mit dem restlichen Quittengelee überziehen. Anschließend etwa 15 Minuten im Backofen weitergaren. Den Paprika schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend den Paprika und mit etwas Olivenöl in der Pfanne anschwitzen. Anschließend den Paprika zerhacken, mit dem restlichen Öl fein mixen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Tabasco abschmecken. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und abgedeckt ruhen lassen. Die Schneidebohnen putzen, in Rauten schneiden und zusammen mit den Bohnenkernen in Salzwasser blanchieren. Die Schalotte abziehen und in Würfel hacken, danach in etwas Butter anschwitzen und mit der Sahne verkochen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und dem Balsamicoessig abschmecken. Die Bohnenkerne auspellen und zusammen mit den Schneidebohnen und den Kartoffelwürfeln dazugeben. Anschließend das Bohnenkraut hacken und unterheben. Etwa fünf Minuten vor dem Servieren die Lammkarrees für drei Minuten unter den Backofengrill stellen. Das Lammkarree mit dem Quittengelee, dem Kartoffel-Bohnen-Gemüse und der Paprikasoße auf Tellern anrichten und servieren.

Gerhard Beck am 18. Januar 2012

# Lamm-Karree mit Rosmarin-Kartoffel-Spalten und Bohnen

## Für zwei Personen

1 Lammkarree	2 Anchovisfilets, in Öl	12 Kartoffeln
250 g grüne Bohnen	1 große Tomate	50 g getrocknete Tomaten
5 schwarze Oliven	10 Kapern	4 Schalotten
1 Knolle frischer Knoblauch	5 Knoblauchzehen	2 EL Butter
250 ml Lammfond	200 ml Portwein	1 Bund Petersilie
1 Bund Bohnenkraut	8 Zweige Estragon	2 Zweige Rosmarin
1 Lorbeerblatt	Wachholderbeeren	Chilipulver
Paprikapulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen, halbieren und mit der Schale in Spalten schneiden. Vier Knoblauchzehen und die Schalotten abziehen. Von den Rosmarin-Zweigen die Nadeln abzupfen. Etwas Olivenöl in eine feuerfeste Form geben und die Kartoffelspalten zusammen mit den Schalotten und Knoblauchzehen in die Form geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver würzen. Nun die Rosmarin-Nadeln über die Kartoffelspalten geben und kräftig durchmischen bis alles mit dem Olivenöl benetzt ist. Die Kartoffelspalten im Ofen bei 180 Grad circa 30 Minuten backen, dabei die Spalten häufiger wenden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Das Lammkarree waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Anschließend das Fleisch in der heißen Pfanne kräftig anbraten. Dann das Lamm im Ofen bei 120 Grad circa 25 Minuten rosa garen lassen. In die Pfanne mit dem Bratensud den Lammfond geben. Die Knoblauchknolle halbieren. Anschließend den Portwein, sechs Estragon-Zweige, den Knoblauch, die Wachholderbeeren und das Lorbeerblatt zufügen. Die Sauce einkochen lassen. Nun den Saucenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen, nochmals aufkochen und vom Herd ziehen. Anschließend die Butter nach und nach einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomate schälen, entkernen und würfeln. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Petersilie und das Bohnenkraut abzupfen und fein hacken. Die Oliven, die Anchovisfilets, die Kapern, die getrockneten Tomaten ebenfalls klein hacken. Alle Zutaten vermengen und mit zwei Esslöffeln Petersilie, zwei Teelöffeln Bohnenkraut, Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die grünen Bohnen von den Enden befreien, in dem kochenden Wasser zehn Minuten garen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken. Nun die Bohnen zurück in den Topf geben und mit der Tomaten-Oliven-Anchovis-Mischung vermengen. Einen Esslöffel Olivenöl hinzugeben und im noch warmen Topf fünf Minuten ziehen lassen. Das Lammkarree mit den Rosmarin-Kartoffelspalten, den mediterranen grünen Bohnen und der Estragonsauce auf Tellern anrichten, mit den restlichen beiden Estragon-Zweigen garnieren und servieren.

Ralf Götz am 11. November 2013

# Lamm-Karree mit Zitrus-Couscous und Granatapfel

## Für zwei Personen

1 Lammkarree, à 400 g	125 g Couscous	150 g Butter
1 Zwiebel	3 Knollen Knoblauch	1 Granatapfel
1 Orange	1 Zitrone	1 Bund Minze
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	4 Zweige Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Chiliflocken	50 ml kaltgepresstes Olivenöl	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Lammkarree waschen und trocken tupfen. Das Lamm mit Salz würzen und von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend das Lamm in den vorgeheizten Ofen geben und für zwölf Minuten garen. Für den Couscous eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne glasig dünsten. Anschließend die Chiliflocken dazugeben und das Ganze beiseite stellen. Währenddessen einen Topf mit 250 Milliliter Salzwasser erhitzen und den Couscous damit vermischen. Den Couscous mit Frischhaltefolie abdecken und für zehn Minuten quellen lassen. Das Lammfleisch soll ab diesem Zeitpunkt nur noch warm gehalten werden, bis es serviert wird. Währenddessen eine Pfanne erhitzen, die Pinienkerne darin goldbraun rösten und anschließend beiseite stellen. Einige Minz- und Petersilienblätter von den Stielen befreien und fein hacken. Die Zitrone reiben und anschließend auspressen. Ebenso die Orange halbieren und auspressen. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Die Granatapfelkerne mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronen- und dem Orangensaft übergießen und zu dem Zwiebelgemisch geben. Das Ganze unter den Couscous heben, mit Salz, Pfeffer und 50 Milliliter kaltgepresstem Olivenöl abschmecken und verrühren. Die Butter in einer erhitzten Pfanne aufschäumen lassen, den restlichen Knoblauch andrücken und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweigen in die Pfanne geben. Das Lammkarree dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und darin glasieren. Anschließend das Lammkarree in Stücke schneiden. Das Lammkarree mit Zitrus-Couscous und Granatapfel auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Scheld am 04. Juni 2014

## Lamm-Karree mit Zucchini-Tomaten-Gemüse

### Für 2 Personen

#### Für das Lammkarree:

2 Lammstielkotelettes, à 120 g      200 ml Rinderfond      300 ml trockenen Rotwein  
1 Zweig Thymian      Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### Für das Zucchini-Tomaten-Gemüse:

1 Zucchini      2 Tomaten      1 Zwiebel  
Olivenöl

#### Für das Kartoffelgratin:

2 festk. Kartoffeln      1 Zehe Knoblauch      50 ml Milch  
50 ml Sahne      25 g Parmesan      1 Muskatnuss  
Butter, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Gratin die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Gratinform mit Butter einfetten und mit der halben Knoblauchzehe einreiben. Anschließend die Form salzen und pfeffern. Die Milch mit der Sahne und etwas Muskat aufkochen. Die Kartoffelscheiben in der Form schichten, mit dem Milch-Sahne-Mix übergießen und für 30 Minuten in den Ofen geben. Für das Lamm eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Lammkarree von den Sehnen befreien und die Rippenknochen freilegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Rotwein und Rinderfond ablöschen, den Thymianzweig zugeben und reduzieren. Für das Gemüse eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Tomaten schälen, die Zucchini halbieren und eine Hälfte mit den Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und zusammen mit dem restlichen Knoblauch von dem Gratin fein würfeln. Das Gemüse mit der Zwiebel und dem Knoblauch kurz in der Pfanne dünsten. Den Parmesan reiben und das Gratin damit bestreuen. Die Lammkarrees mit Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffelgratin auf Tellern anrichten und servieren.

Curt Regner am 13. November 2014

# Lamm-Karree, Knoblauch-Kartoffel-Püree, grüner Spargel

## Für zwei Personen

300 g Lammkarree	6 mehligk. Kartoffeln	1 Bund grüner Spargel
9 Kirschtomaten	1 Zitrone	4 Knoblauchzehen
1 Bund Rosmarin	1 Bund Salbei	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
1 Bund Basilikum	40 g Parmesan	2 EL Pankomehl
2 EL Butter	1 TL Dijon-Senf	1 EL Agavensirup
1 EL Balsamicoessig	1 Ei	100 ml Milch
100 ml Schlagsahne	2 EL Pistazien	1 EL Kokosraspeln
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Die Lammkarrees von Sehnen und Häuten befreien, waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Die Rosmarin- und Salbeizweige halbieren, die Hälfte beiseitelegen, den Rest im Ganzen dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und garziehen lassen. Das Ei trennen. Den Parmesan reiben und zwei Esslöffel beiseitelegen. Die übrigen Kräuterblätter von den Stielen zupfen. Die Knoblauchzehen abziehen, zwei davon mit den Pistazien, dem Senf, dem Parmesan, dem Eigelb, dem Pankomehl, Salz und Pfeffer in einem Mixer mit etwas Olivenöl fein pürieren. Die Paste zwei bis drei Millimeter dünn auf die angebratenen Fleischstücke streichen und wieder in den Backofen schieben. Für das Kartoffelpüree die Milch und die Sahne in einem Topf erwärmen. Die Kartoffeln abgießen, kurz auskühlen, würfeln und in die Milch-Sahnemischung hineingeben. Später eine Knoblauchzehe hinein reiben, die Butter und den übrigen Parmesan dazugeben und das Püree stampfen. Den Spargel waschen, trocken tupfen und das untere Drittel abschneiden. Anschließend die Stangen klein schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Tomaten waschen, vierteln und zum Spargel geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Balsamico und dem Agavensirup abschmecken und die Kokosraspel darüber streuen. Die Lammkarrees aufschneiden und mit dem Spargel und dem Knoblauch-Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Barbara Wolf am 28. April 2014

## Lamm-Karree, Kräuter-Kruste, Ofen-Kartoffeln, Bohnen

### Für zwei Personen

1 Lammkarree, à 400 g	100 g Schinkenspeck	100 g gewürfelten Speck
40 g Weißbrot	250 g Kartoffeln	400 g grüne Bohnen
100 g Cherrytomaten	1 Zitrone	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 Bund Thymian	1 Bund glatte Petersilie
100 ml Lammfond	50 ml Gemüsefond	75 ml Rotwein, trocken
30 ml Olivenöl	45 g weiche Butter	Paprikagewürz
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Weißbrot zerbröseln und in eine Schüssel geben. Zwei der Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und zum Weißbrot geben. Die Petersilie sowie den Thymian waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Von der Butter 30 Gramm zusammen mit den gehackten Kräutern und dem Zitronenabrieb zum Weißbrot geben. Vom Thymian eine kleine Menge für die Soße zur Seite legen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und die Fettschicht rautenförmig einschneiden. Die Rippenstücke mit etwas Olivenöl bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Das Fleisch anschließend herausnehmen, mit der Kräuterpaste bestreichen und für zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Zwiebel sowie eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit 25 Millilitern Olivenöl erhitzen. Den Schinkenspeck hineingeben und knusprig braten. Die Zwiebel- und Knoblauchscheiben zufügen und kurz mitbraten. Die Speck-Zwiebel-Mischung zu den Kartoffeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Von der Butter 15 Gramm in Flöckchen auf den Kartoffeln verteilen. Die Form mit Alufolie bedecken und für 20 Minuten ebenfalls in den, auf 180 Grad heruntergeschalteten, Backofen geben. Den Bratensatz vom Fleisch erhitzen, mit dem Lammfond und dem Rotwein ablöschen, den restlichen Thymian zugeben. Die übrige Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und einen kleinen Teil davon ebenfalls in die Soße geben. Alles für circa zehn Minuten einkochen lassen. Den gewürfelten Speck in eine weitere Pfanne geben und anbraten. Die übrige Zwiebel abziehen, fein hacken und zusammen mit dem restlichen gehackten Knoblauch ebenfalls in die Pfanne geben. Mit dem Gemüsefond ablöschen, die Bohnen ebenfalls in die Pfanne geben. Alles kurz köcheln lassen. Die Tomaten waschen, halbieren und ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch und die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Beides mit zusammen mit den Bohnen auf einem Teller anrichten. Die Soße darüber geben und servieren.

Marcel Kiefer am 04. Oktober 2012

## Lamm-Keule mit Kräuter-Kruste, Salat, Kartoffel-Püree

### Für 2 Personen

300 g Lammnuss, aus der Keule	6 festk. Kartoffeln, klein	2 Tomaten
50 g Feldsalat	50 g Gurke	1 Ei
3 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin	4 Zweige Thymian
2 EL Semmelbrösel	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon
25 g Pinienkerne	1 EL Körniger Senf	1 TL Honig
20 g Butter	1 EL Balsamicoessig	1 EL Rapsöl
2 EL Olivenöl	50 ml Milch	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Wasser gar kochen. Das Lamm waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und einen Zweig Rosmarin, zwei Thymianzweige und zwei Knoblauchzehen dazugeben. Die Lammnüsschen darin scharf anbraten. Bei geringer Hitze fünf Minuten weiter garen. Immer wieder mit Bratenfett übergießen. Anschließend das Fleisch mit den Kräutern in eine Alufolie geben und ruhen lassen. Den restlichen Thymian, die Petersilie und den Estragon fein hacken. Die Kräuter mit den Semmelbröseln, dem Senf und dem Honig vermengen. Den Knoblauch pressen und ebenfalls dazugeben. Die Kartoffeln stampfen und mit Sahne, Butter, etwas Salz und Pfeffer und etwas geriebenem Muskatnuss abschmecken. Das gebratene Fleisch mit etwas Eigelb einstreichen und die Kräuterpaste darauf verteilen. Das Fleisch zehn Minuten in den Backofen geben. Den Salat waschen. Die Tomaten klein schneiden. Die Gurke schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Das Rapsöl und den Balsamicoessig mit Salz und Pfeffer vermengen. Den Salat mit dem Dressing marinieren. Die Lammnüsschen mit dem Kartoffelpüree und dem Salat anrichten und servieren.

Henrik Neelmeyer am 04. Juni 2012

## Lamm-Keulen-Steak mit Spinat-Salat

### Für zwei Personen

2 Lammsteaks à 75 g	200 g junger Spinat	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Möhre	1 unbehandelte Zitrone
4 TL Oregano	4 TL Thymian	4 TL Basilikum
1 EL Essig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Lammsteaks waschen, trocken tupfen und leicht plattieren. Den Knoblauch abziehen, schälen und hacken. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Möhre schälen, putzen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale von einem Viertel der Zitrone abreiben. Die Frucht auspressen. Zitronensaft und -schale mit Essig, einem Esslöffel Olivenöl, Knoblauch, Oregano, Thymian und Basilikum vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem flachen Topf einen halben Esslöffel Öl erhitzen. Den Spinat hinzufügen, leicht salzen, unterrühren und kurz erhitzen. Den Spinat mit dem Dressing vermischen und portionsweise anrichten. Eine beschichtete Pfanne mit einem halben Esslöffel Öl austreichen und erhitzen. Anschließend die Lammsteaks pfeffern und auf beiden Seiten braten. Danach salzen und auf den Spinatsalat geben. Den Salat mit Möhrenstreifen und Frühlingszwiebeln vermischen, im Anschluss mit dem Lammsteak auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Schwarzmeier am 13. März 2014

## Lamm-Kotelett mit Bohnen-Tomaten-Salat

### Für zwei Personen

3 Lammkoteletts	100 g grüne Schnittbohnen	100 g gelbe Schnittbohnen
100 g weiße Schnittbohnen	1 unbehandelte Zitrone	8 Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe	2 TL mittelscharfer Senf	2 EL dunkler Balsamico-Essig
Eiswasser, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die grünen und die gelben Bohnen waschen und in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser gar ziehen lassen und anschließend im Eiswasser abschrecken. Die weißen Bohnen aus der Dose abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und beides in einem Topf beiseite stellen. Die Knoblauchzehen abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Für das Dressing die Knoblauchzehen mit vier Esslöffeln Olivenöl, dem Balsamico Essig und dem Senf verrühren. Das Dressing anschließend über die Bohnen-Tomaten-Mischung geben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronenabrieb würzen. Das Lamm beidseitig scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Die Lammkoteletts zusammen mit dem Bohnen-Tomatensalat auf einem Teller anrichten und servieren.

Hans-Jürgen Bergerhausen am 19. September 2013

## Lamm-Kotelett mit buntem Wok-Gemüse und Reis

### Für zwei Personen

2 Lammkoteletts	150 g Reis	300 g Brokkoli
2 Karotten, klein	60 g Zuckerschoten	1 rote Paprika
1 Glas Babymaiskolben	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Erdnussöl
100 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	1 EL Sojasoße
Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer	

Einen Topf mit einer kleinen Menge Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in dem heißen Olivenöl andünsten. Sobald die gehackte Zwiebel glasig ist, den Reis dazugeben und kurz anbraten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und den Reis darin gar ziehen lassen. Den Ingwer waschen, schälen und reiben. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Brokkoli waschen, trocken tupfen und in kleine Röschen teilen. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in Stifte schneiden. Die Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. Die kleinen Maiskolben abtropfen lassen. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Den Ingwer und den Knoblauch in das heiße Erdnussöl geben und eine Minute unter Rühren anbraten. Den Brokkoli, die Paprika, und die Karotten hinzufügen und alles fünf Minuten unter ständigem Rühren weitergaren. Die Grillpfanne erhitzen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und ohne Fett in die heiße Grillpfanne geben. Von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel des Gemüsefonds, die Zuckerschoten, die kleinen Maiskolben und etwas Wasser mit in den Wok geben und weitere drei Minuten garen. Anschließend die Sojasoße unterrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammkoteletts mit dem Wok-Gemüse und dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Elisabeth Bell am 18. Juli 2012

# Lamm-Kotelett mit Kräuter-Kruste in Rosmarin-Rotwein-Soße

## Für zwei Personen

3 Lammkoteletts	3 festk. Kartoffeln	2 Scheiben Toastbrot
20 Buschbohnen	1 Knolle Ingwer	1 Zwiebel
1 rote Zwiebel	1 Knolle Knoblauch	1 Zitrone
1 Ei	300 g Butter	100 ml Bratenfond
100 ml fruchtig-trocken Rotwein	4 cl Süßwein (Marsala)	2 EL Balsamicoessig
1 Bund Thymian	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Kerbel
1 Bund Rosmarin	1 Bund Petersilie, glatt	1 TL Meersalz, grob
Zucker, Salz, Pfeffer		

Den Backofen bei 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Das Fleisch anschließend mit einer Knoblauchzehe und einem Zweig Rosmarin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lamm im Ofen braten. Das Toastbrot würfeln. Den Schnittlauch, den Kerbel und das Thymian abzupfen und feinhacken. Alles zusammen mit der Butter zu einer Masse formen. Die Masse für die letzten fünf Minuten als Kruste auf das Fleisch geben und den Ofen auf Grillfunktion stellen. Die Zwiebeln abziehen und feinhacken. Die Zwiebeln im Bratenansatz anschwitzen. Den Rotwein, den Portwein, den Bratenfond und den Zucker hinzufügen und die Sauce ein reduzieren lassen. Ein Zweig Rosmarin dazugeben und das Ganze mit dem Marsala abschmecken. Die Petersilie von den Enden befreien und feinhacken. Die grünen Bohnen blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Bohnen anschließend in Butter anschwitzen und mit Salz, Pfeffer, der Petersilie und dem Bohnenkraut abschmecken. Die Zwiebel abziehen und feinreiben. Die Kartoffeln schälen und feinreiben. Die Kartoffeln, die Zwiebel und das Ei vermengen und mit Salz abschmecken. Die Reibekuchen in Sonnenblumenöl goldbraun ausbraten. Die Lammkoteletts mit der Kräuterkruste in der Rosmarin-Rotweinsauce mit den grünen Bohnen und den Reibeküchlein auf Tellern anrichten und servieren.

Ralf Borkowski am 31. Oktober 2013

# Lamm-Kotelett mit Parmesan-Petersilien-Kruste

**Für zwei Personen**

**Für die Lammkoteletts:**

4 Lammstielkoteletts	40 g Parmesan	3 Eier
20 g Butter	50 g Mehl	2 Zehen Knoblauch
1 Bund Petersilie	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Paprikagemüse:**

1 gelbe Paprika	1 orange Paprika	1 rote Paprika
4 Fleischtomaten	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
40 g Tomatenmark	Olivenöl, Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Stange helles Baguette

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Fett mit einem Messer vorsichtig von den Lammkoteletts lösen und mit den Fingern abziehen. Anschließend die Fettreste und den Knorpel vom Knochen ablösen. Die Koteletts mit Backpapier bedecken und mit einem Fleischklopfer vorsichtig das Fleisch weichklopfen. Für die Panade die Petersilie waschen, trocknen und kleinhacken. Anschließend den Parmesan reiben. Den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Anschließend die Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit der Petersilie, dem Parmesan, dem Knoblauch und einer Prise Salz vermengen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl und der Butter erhitzen. Die Koteletts erst in Mehl und anschließend in die Panade tunken, sodass sie von allen Seiten gut paniert sind. Die Lammkoteletts in die Pfanne geben und je fünf Minuten von beiden Seiten gut anbraten, bis sie goldgelb sind. Die Koteletts anschließend auf ein Küchentuch legen und das Fett abtropfen lassen. Das Fleisch zum Warmhalten in den Ofen geben. Für das Gemüse einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Paprika waschen, die Zwiebel abziehen und beides in feine Streifen schneiden. Anschließend die Zwiebel glasig anschwitzen. Die Paprikastreifen zugeben und vier Minuten anbraten. Die Tomaten vierteln. Den Knoblauch abziehen und mit den Tomaten, dem Tomatenmark und 50 Millilitern lauwarmem Wasser in einem Topf erhitzen. Anschließend die Tomatensauce zu der Paprika geben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für zehn Minuten kochen lassen. Ein paar daumendicke Scheiben von dem Baguette längs herunter schneiden. Anschließend die Scheiben in die Panade tunken und mit den Koteletts in der Pfanne goldgelb braten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Lammkoteletts mit Parmesan-Petersilienkruste, Paprikagemüse und Baguettescheiben auf Tellern anrichten und servieren.

Cristina Galetti am 15. Oktober 2014

## Lamm-Kotelett mit Polenta, Pesto und Tomaten

### Für zwei Personen

2 Lammkoteletts à 150 Gramm	125 g Polentagrieß	20 g Parmesankäse
1 Rispe Cherrytomaten	5 grüne Chilischoten	40g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl
Pflanzenöl	600 ml Geflügelfond	grobes Meersalz
Salz, Pfeffer		

Das Lammkotelett waschen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts darin anbraten. Die Cherrytomaten an der Rispe mit in den Backofen geben. Das Basilikum zupfen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Parmesan reiben. Das Basilikum, die Pinienkerne, den Parmesankäse, den Knoblauch mit dem Olivenöl mixen. Den Geflügelfond erhitzen und den Polentagrieß einrieseln lassen. Den Grieß fünf Minuten leicht köcheln und anschließend quellen lassen. Die Hälfte des Pesto unter den Polentagrieß rühren. Die grünen Chilischoten in Olivenöl braten und mit Meersalz würzen. Die Lammkoteletts auf einem Teller anrichten. Die Polenta, die Chilis und die Tomaten dazugeben, mit dem restlichen Pesto garnieren und servieren.

Simone Bindseil am 26. September 2012

## Lamm-Koteletts mit Chicorée, Kartoffel-Stampf, Minzpesto

### Für zwei Personen

#### Für die Lammkoteletts:

4 kleine Lammkoteletts	1 Zehe Knoblauch	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian		

#### Für den Chicorée:

1 Chicorée	1 TL Puderzucker	2 EL Rapsöl
100 ml Gewürztraminer	Salz, Pfeffer	

#### Für den Kartoffelstampf:

375 g mehligk. Kartoffeln	150 ml Milch	100 g Butter
1 Prise Muskatnuss		

#### Für die Minzpesto:

1/2 Bund Minze	50 g Parmesan	3 EL Mandeln, geschälte
3 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Salzwasser für die Kartoffeln in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und etwa 15 Minuten im kochenden Salzwasser weich kochen. Den Chicorée waschen, trocken tupfen und halbieren, den Strunk herausschneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Chicorée scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Puderzucker bestäuben, leicht karamellisieren lassen und mit dem Gewürztraminer ablöschen. Auf milder Temperatur weich garen. Für die Minzpesto die Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und mit dem Rapsöl, dem geriebenen Parmesan und den Mandeln in einem Mixer zerkleinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgegossenen und ausgedampften Kartoffeln zerstampfen, die Milch und die Butter zugeben, mit Muskatnuss abschmecken. Auf einem Teller die Lammkoteletts mit dem geschmorten Chicorée und dem Kartoffelstampf anrichten, mit der Minzpesto garnieren und servieren.

Susanne Huber am 13. August 2014

# Lamm-Koteletts mit Honig-Senfglasur, Kartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Lammrippchen à 300 g	50 g Butter	2 EL Honig, flüssig
1 Bund Petersilie	2 TL Senf, grobkörnig	Salz, Pfeffer

### Für das Kartoffelpüree:

4 festk. Kartoffeln à 400 g	150 g Butter	1 Ei
100 ml Milch	Muskatnuss	

### Für das Omelett:

5 Eier	150 g Butter	1 EL Petersilie
1 Esslöffel Öl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen. Für das Kartoffelpüree einen Topf mit Salzwasser auf den Herd stellen. Die Kartoffeln schälen, schneiden und im Topf garen. Die Kartoffeln anschließend abgießen und zu einem Püree mixen. Die Milch, ein Ei, etwas Muskatnuss und Butter hinzugeben. Für das Fleisch die Koteletts in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter schaumig schlagen und den Senf, den Honig, das Salz und den Pfeffer nach und nach untermischen, bis eine glatte Masse entsteht. Die Koteletts kurz von beiden Seiten scharf anbraten und dann mit der Honig-Senf-Masse bestreichen. Das Ganze circa 15 Minuten in den Ofen geben. Für das Omelett fünf Eier in einer Schüssel mit dem Rührbesen schlagen. Eine Pfanne mit etwas Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, die Eier in die Pfanne geben. Anschließend die Petersilie abzupfen, kleinhacken und die Hälfte über das fertige Omelett streuen. Salzen und pfeffern. Den Ring mit etwas Öl einfetten und damit aus dem Omelett vier Kreise ausstechen. Davon einen Kreis mit dem Ring in die Mitte vom Teller legen. Den Ring mit Püree füllen und einen weiteren Kreis aus Omelett auf das Püree geben. Anschließend den Ring abziehen. Die Koteletts aus dem Ofen nehmen und auf dem Teller anrichten und die andere Hälfte der Petersilie über die Koteletts streuen.

Luc Hoffmann am 23. Juli 2014

## Lamm-Koteletts mit Kartoffel-Püree und grünen Bohnen

### Für zwei Personen

2 Lammkoteletts, à 300 g	300 g mehligk. Kartoffeln	300 g grüne Bohnen
4 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	1/2 Bund Petersilie
3 Rosmarinzweige	250 ml Milch	1 EL Currypulver
1 Muskatnuss	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und drei Zehen Knoblauch und die Petersilie dazugeben. Die Lammkoteletts darin anbraten. Den Rosmarin ebenfalls in die Pfanne geben. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die Kartoffel und den Knoblauch in Salzwasser gar kochen. Die Bohnen von den Enden befreien und in Salzwasser gar kochen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin anbraten. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Die Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln pressen und die Milch dazugeben. Mit dem Currypulver, etwas Muskatnuss und Salz und Pfeffer würzen. Die Lammkoteletts auf einem Teller anrichten, das Kartoffelpüree und die Bohnen dazugeben und servieren.

Petra Meloni am 13. März 2012

## Lamm-Koteletts mit Ofen-Kartoffeln und Zucchini

### Für 2 Personen

2 doppelte Lammkoteletts	500 g Drillinge	5 Knoblauchzehen
2 kleine Zucchini	3 Rosmarinzweige	3 EL Olivenöl
40 g frische Minze	2 EL grobkörniger Senf	3 El Honig
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammkoteletts von allen Seiten anbraten und im Backofen fertig garen. Die Kartoffeln und die Zucchini klein schneiden. Auf einem Backblech das Gemüse verteilen. Den Rosmarin zupfen und über die Kartoffeln geben. Die Knoblauchzehen zerdrücken und zu dem Gemüse geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen garen. Die Minze mit dem Senf und dem Honig zu einer Soße pürieren. Die Lammkoteletts auf einem Teller anrichten. Die Kartoffeln und die Zucchini dazugeben. Mit der Minzsoße garnieren und servieren.

Moritz Volz am 07. Juni 2012

## Lamm-Koteletts mit Orangen-Soße und Rosmarin-Drillingen

### Für zwei Personen

2 Lammkoteletts à 150 Gramm	10 festkochende Drillinge	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Orangenmarmelade	150 ml Rinderfond
1 Stiel Thymian	2 Zweige Rosmarin	5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Drillinge waschen und halbieren. Die Rosmarinblätter vom Zweig abzupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl und die Rosmarinblätter in einer Schüssel vermischen, mit Salz würzen. Die halbierten Drillinge in der Schüssel so lange schwenken, bis alle Kartoffeln benetzt sind. Die Drillinge anschließend auf einem tiefen Backblech verteilen und 15 Minuten im Ofen backen. Die Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und mit drei Esslöffel Olivenöl mischen. Die Lammkoteletts waschen, trockentupfen und mit dem Knoblauchöl einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die marinierten Koteletts darin von beiden Seiten fünf Minuten braten. Anschließend im Backofen auf bei 80 Grad auf der mittleren Schiene warm halten. Die Schalotte abziehen, klein hacken und in dem Bratfond der marinierten Koteletts glasig schmoren. Die Fleischbrühe dazugeben. Die Thymianblätter vom Stiel abzupfen, klein hacken und ebenfalls dazugeben. Anschließend die ganze Sauce pürieren und die Orangenmarmelade einrühren. Die Lammkoteletts mit den Rosmarinkartoffeln auf einem Teller anrichten und mit der Sauce garnieren.

Hannelore Kutzner am 10. Dezember 2012

## Lamm-Koteletts mit Paprika-Polenta und grünen Bohnen

### Für zwei Personen

4 Lammkoteletts, à 80 g	50 g Polentagrieß	250 g Kenia-Bohnen
25 g Parmesan	3 EL Ajvar Paprikapüree	50 g Butter
25 ml Marsala	50 ml Lammfond	250 ml Geflügelfond
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Koteletts in die Pfanne geben und auf jeder Seite circa eine Minute anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen zum Warmhalten geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Marsala und dem Lammfond ablöschen. Alles einkochen lassen. In einem Topf den Geflügelfond zum Kochen bringen. Sobald der Fond kocht, den Polentagrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Den Grieß circa zehn Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich umrühren. Einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen, in das Salzwasser geben und bissfest garen lassen. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter und dem Ajvar unter die Polenta heben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen abgießen und da Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Lammkoteletts zusammen mit den Bohnen und der Polenta auf einem Teller anrichten. Die Soße darüber geben und servieren.

Zoi Pasda-Baxevani am 01. Oktober 2012

## Lamm-Koteletts mit Paprika-Polenta und Kenia-Bohnen

### Für zwei Personen

4 Lammkarree, à 150 g	250 g Keniabohnen	150 g Polentagrieß
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	3 EL Ajvar	50 g Butter
50 ml Marsala	100 ml Lammfond	300 ml Geflügelfond
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen, mit dem Salz und dem Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl auf jeder Seite etwa eine Minute braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Den Bratensaft mit dem Marsala und dem Lammfond ablöschen und etwas einkochen lassen. Den Geflügelfond aufkochen und dann den Polentagrieß unter Rühren einstreuen. Bei schwacher Hitze zehn Minuten quellen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Währenddessen die Bohnen putzen und in kochendem Wasser bissfest garen, abgießen und dann warmhalten. Den Parmesan reiben. Anschließend den Ajvar, den geriebenen Parmesan und die Butter unter die Polenta heben. Die Lammkoteletts dann auf einem Teller anrichten und die Polenta und die Bohnen dazugeben. Dann die Sauce darüber träufeln.

Maria-Elisabeth Bockting am 17. April 2013

## Lamm-Koteletts mit Rosmarin-Kartoffeln und Paprika-Gemüse

### Für zwei Personen

6 Lammkoteletts	10 französische Kartoffeln	1 roter Paprika
1 gelber Paprika	1 unbehandelte Zitrone	2 Zweige Rosmarin
Butter, Dijonsenf	Honig, Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer
schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser kochen, bis die Schale platzt. Anschließend in etwas Butter und mit dem Rosmarin goldbraun braten. Die rote und die gelbe Paprikaschote vom Kerngehäuse und vom Strunk befreien. Anschließend in dünne Streifen schneiden, diese kurz anbraten und mit Salz abschmecken. Die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Honig und dem Dijonsenf bestreichen. Die Koteletts von beiden Seiten kurz anbraten. Etwas Olivenöl dazugeben und die Koteletts mehrmals wenden. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Lammkoteletts mit einer Zitronenscheibe garnieren und mit den Rosmarinkartoffeln und dem Paprikagemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Franca Flenda am 05. Dezember 2012

## Lamm-Koteletts mit Salsa verde und Kartoffel-Gemüse

### Für zwei Personen

6 Lammkoteletts à ca. 80 g	6 festk. Kartoffeln, klein	2 Sardellenfilets in Öl
150 g Kirschtomaten	20 g Öl-Tomaten	1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe	2 EL schwarze Oliven	9 EL Olivenöl
200 ml Gemüsefond	1 EL Sherryessig	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Meersalz, Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen und in ausreichend Salzwasser gar kochen, anschließend längs halbieren. Für die Salsa verde die Sardellenfilets abtropfen lassen und klein hacken, die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilie zupfen und fein hacken. Alles zusammen mit sieben Esslöffeln des Olivenöls und dem Gemüsefond zu einer Salsa verrühren. Den Knoblauch abziehen und im Ganzen mit in die Salsa geben, später wieder entnehmen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, das überschüssige Öl mit Küchenpapier abtupfen und die Tomaten anschließend in Streifen schneiden. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und leicht salzen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Öl erhitzen und die Lammkoteletts darin von jeder Seite gut anbraten. Eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen, die Kartoffeln darin unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Die Oliven und die getrockneten Tomaten untermischen und mitbraten. Den Rosmarin und den Thymian zupfen und klein hacken. Die Kartoffeln mit den Kräutern sowie Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Kirschtomaten hinzugeben. Knoblauchzehe aus der Salsa verde nehmen und anschließend mit Meersalz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Lammkoteletts und das Kartoffel-Gemüse auf Tellern anrichten mit der Salsa verde garnieren und servieren.

Thomas Regenhart am 28. August 2013

# Lamm-Koteletts mit Sommer-Salat, Himbeersoße, Ciabatta

## Für zwei Personen

2 Lammkoteletts	100 g Fetakäse	50 g Himbeeren
200 g gemischter Salat	40 g schwarze Oliven	100 g Cocktailtomaten
1 Salatgurke	1 rote Zwiebel	1 Pck. Hefe
500 g Mehl	400 ml lauwarmes Wasser	30 ml Olivenöl
Mehl	2 EL Johannisbeergelee	4 EL dunkler Balsamico
1 TL Zucker	2 TL Salz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Wasser, das Mehl, die Hefe, den Zucker, Salz und Öl gut vermengen. Den Teig kurz ruhen lassen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Ciabatta in Form drücken und mit Mehl bestäuben. Im Backofen 25 Minuten backen. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Gurke schälen und in Würfel schneiden. Die Oliven halbieren. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten zusammen in eine große Schüssel geben und durchmischen. Den Fetakäse würfeln und über den Salat geben. Die Koteletts waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, das Fleisch hineingeben und von beiden Seite darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen. Das Johannisbeergelee in die Pfanne, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde, einrühren. Das Gelee mit dem Balsamico sowie circa 100 Millilitern Wasser ablöschen und köcheln lassen. Die Himbeeren waschen, trocken tupfen und vier Beeren zum Anrichten zur Seite legen. Die übrigen Himbeeren in die Sauce geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lamm zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten. Die Himbeersauce über den Salat geben, mit den übrigen Himbeeren garnieren und servieren.

Herbert Bernhardt am 11. Juli 2013

# Lamm-Koteletts mit Speck-Bohnen und Kartoffeln

## Für zwei Personen

2 Lammkoteletts	100 g geräucherter Speck	5 kleine Kartoffeln
150 g grüne Bohnen	1 Knoblauch	1 Zitrone
300 g Büffelmozzarella	3 EL Aceto di Balsamico	1 Bund Bohnenkraut
1 Bund Petersilie	1 Bund Estragon	1 Bund Minze
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und eventuell schälen. Einen Topf mit Salzwasser aufstellen und die Kartoffeln darin gar kochen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen. Eine Pfanne erhitzen und die Koteletts mit der Knoblauchzehe kurz anbraten. Anschließend das Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und diesen zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen und die Enden abschneiden, danach die Bohnen für circa zehn Minuten in den Topf geben und kochen. Anschließend abgießen und im Eiswasser abschrecken. Den Speck in Würfel schneiden und kurz in einer Pfanne andünsten. Die Speckwürfel über die Bohnen geben und alles mit etwas Salz und Pfeffer und etwas Aceto di Balsamico abschmecken. Die Petersilie, das Bohnenkraut, den Estragon und die Minze waschen und trocken tupfen. Den Büffelmozzarella waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Alles zusammen mit Olivenöl und Salz und Pfeffer in einen Zerkleinerer geben und zu einem Pesto mixen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten. Das Pesto auf den Teller geben und das Bohnengemüse darüber geben. Anschließend servieren.

Klothilde Fuchs am 14. Januar 2013

## Lamm-Koteletts mit Steinpilz-Risotto

### Für zwei Personen

3 Lammkarrees, à 150 g	100 g Risottoreis	60 g getrocknete Steinpilze
5 dunkle Champignons	1 Schalotte	1 Knolle Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, glatt	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
50 g Parmesan, am Stück	100 ml Sahne	25 ml trockenen Weißwein
25 ml Balsamico bianco	400 ml Geflügelfond	100 ml Olivenöl
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und etwa zwei Minuten darin von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchknolle halbieren. Anschließend auf dem Ofenrost mit der halbierten Knoblauchknolle und den Rosmarin- und Thymianzweigen bei 120 Grad etwa 20 bis 25 Minuten garen. Den Geflügelfond erhitzen. Eine Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem Esslöffel Olivenöl glasig dünsten. Den Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig dünsten. Mit 25 Milliliter Weißwein und 25 Milliliter Balsamico bianco ablöschen und die Flüssigkeit offen fast vollständig einkochen lassen. So viel heißen Geflügelfond zum Reis geben, dass dieser gerade bedeckt ist. Unter ständigem Rühren die Masse bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat. Immer wieder Geflügelfond nachgießen, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Die getrockneten Steinpilze in Wasser einweichen, anschließend klein schneiden und unter ständigem Rühren ins Risotto geben, bis der Fond aufgebraucht ist. Die Petersilie waschen, trocknen und hacken. Die Sahne steif schlagen und einen Esslöffel unter das Risotto mischen. 30 Gramm Parmesan reiben und ebenfalls unter das Risotto mischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Champignons in Scheiben schneiden, in einer Pfanne anbraten mit Salz, Pfeffer und der Petersilie würzen und abschließend über das Risotto geben. Die Lammkoteletts mit dem Steinpilzrisotto und dem Balsamico bianco auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Stoll am 02. Januar 2014

# Lamm-Krone mit Kräuterbutter, Zitronen-Kartoffel-Salat

## Für 2 Personen

### Für das Lamm:

500g Lammkrone	1 kleines Fladenbrot	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 TL Kräuter der Provence
Olivenöl, Pfeffer, Salz		

### Für den Kartoffelsalat:

400g festk. Kartoffeln	2 Zitronen	5 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie	1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 Chilischote
100 ml Sonnenblumenöl	1 TL Kräuter der Provence	Chiliflocken
Salz, Pfeffer, Zucker		

### Für die Kräuterbutter:

125g weiche Butter	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Chilischote
3 Zweige Petersilie	2 Zweige Rosmarin	1 TL Kräuter der Provence
Pfeffer, Salz		

Einen Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Pellkartoffeln mit Salz etwa 20 Minuten kochen. Die Lammkrone waschen und trockentupfen. Anschließend mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl etwa drei Minuten scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Den Knoblauch, einen Zweig Rosmarin und eine halbe Chili zum Lammfleisch geben und für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Die Butter in eine kleine Schüssel geben, eine halbe Chili kleinschneiden und hinzufügen. Eine Knoblauchzehe abziehen und pressen. Drei Stängel Petersilie waschen und kleinhacken. Etwas Rosmarin hinzufügen. Alles in der Butter zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Anschließend die Butter auf ein Pergamentpapier geben, zu einer Rolle formen und in den Kühlschrank geben. Für den Kartoffelsalat die Schale von zwei Zitronen fein abreiben und den Saft der Zitronen auspressen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und kleinhacken. Die Petersilie waschen und kleinschneiden. Alles zusammen mit einem Esslöffel Paprikapulver in eine Schüssel geben und gut vermengen. Die Pellkartoffeln abschütten und in Eiswasser kühlen. Anschließend pellen, kleinschneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und ein paar Chiliflocken würzen, gut vermischen und zum Schluss reichlich Sonnenblumenöl unterheben. Wenn das Lamm fertig ist, das Fladenbrot leicht mit Wasser beträufeln und bei 200 Grad in den Ofen zum kurzen Aufbacken stellen. Den Kartoffelsalat anrichten, das Fleisch auf den Salat geben, reichlich Kräuterbutter auf das Fleisch geben, mit Petersilie garnieren und mit einem Stückchen Fladenbrot servieren.

Matthias Jünger am 06. Oktober 2014

# Lamm-Lachs im Kräuter-Mantel mit Portwein-Schalotten

## Für zwei Personen

400 g Lammlachs, à 200g	2 Stiele glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	200 g Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	200 g Mehl	3 Eier
50 g kalte Butter	250 ml Portwein	10 g Zucker
3 Gewürznelken	Rapsöl, Salz, Pfeffer	

Den Lammlachs salzen. Die Petersilie, den Rosmarin und den Thymian zerkleinern. Den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden und mit den Kräutern mischen. Den Lammlachs mit der Kräutermischung einreiben und danach in Frischhaltefolie einwickeln. Zusätzlich mit Alufolie umwickeln. Darauf achten, dass die Enden fest verschlossen sind. Den Lammlachs im heißen Wasserbad 15 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und noch zehn Minuten ruhen lassen. Währenddessen für die Spätzle die Eier, Mehl, etwas Salz und Muskat mit einem Holzlöffel schlagen bis er glatt ist und Blasen wirft. Den Teig zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Den Teig über einen Spätzlehobel in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Die garen Spätzle mit kaltem Wasser abschrecken und erst kurz vor dem Servieren in zerlassener Butter schwenken. Schalotten abziehen und halbieren. Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen, mit dem Portwein ablöschen und die Thymianzweige sowie die Gewürznelken dazugeben. Die Schalotten hinzufügen und weich garen. Die gegarten Schalotten herausnehmen und beiseite legen. Die Sauce einreduzieren lassen und danach durch ein feines Sieb gießen. Die kalte Butter zum Binden unter die Sauce rühren und die Schalotten wieder hinzufügen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit den Portwein-Schalotten, den Spätzle und der Sauce auf einem Teller anrichten.

Stefan Gehrke am 21. November 2012

## Lamm-Lachs mit Feta-Spinat und Kartoffeln

### Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 150 g	100 g Drillinge	300 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein	4 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	20 g Pinienkerne	50 g Fetakäse
1 EL Butter	2 EL Olivenöl	1 EL körniger Senf
1 TL Honig	1 Muskatnuss	Harissa, Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze anschließend auf die Hälfte reduzieren und den Rosmarin, sowie eine Knoblauchzehe und die Butter zugeben. Den Honig sowie den Senf miteinander verrühren und das Lamm von beiden Seiten damit bestreichen. Anschließend nochmal wenden und in den vorgeheizten Backofen geben. Die Schalotte abziehen, fein hacken und in dem Bratensatz des Fleisches anschwitzen. Die Drillinge waschen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Stetig etwas Gemüsefond beifügen. Wenn die Kartoffeln noch relativ fest sind auf den Fond verzichten und stattdessen Butter, Olivenöl, Rosmarin und Knoblauch dazugeben. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Den Spinat zugeben und einfallen lassen. Mit Thymian und Muskat würzen. Sobald der Spinat sein Grün verliert, den Feta dazu bröseln. Die Pinienkerne bei schwacher Hitze vorsichtig rösten und über den Spinat streuen. Die Lammlachse zusammen mit dem Spinat und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.

Janosch Reichard am 17. Oktober 2013

# Lamm-Lachs mit Joghurt-Kruste und Gemüse-Zweierlei

## Für 2 Personen

2 Lammlachse à 120 g	1 kleines Fladenbrot	600 g braune Champignons
1 Aubergine	1 Zucchini	1 unbehandelte Limette
7 Knoblauchzehen	200 g Joghurt (10%)	150 ml Bier
200 g Mehl	2 Zweige Rosmarin	2 EL türk. Paprikapaste
1 TL getrockneter Thymian	1 Msp. Kreuzkümmel	Olivenöl
Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei der Knoblauchzehen abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Joghurt mit der türkischen Paprikapaste, dem Knoblauch, dem Thymian, dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. Anschließend in einer Auflaufform geben und im Backofen für 20 Minuten garen. Die Lammlachse sollten innen noch rosa sein und der Joghurt anfangen knusprig zu werden. Für die erste Gemüsebeilage die Auberginen und die Zucchini in Scheiben schneiden. 150 Gramm Mehl mit 150 Millilitern Bier verrühren und den Teig leicht salzen. Die Auberginen und Zucchinischeiben erst in Mehl wenden und danach in den Teig tauchen. Anschließend in einer Pfanne mit Öl ausbacken. Für die zweite Gemüsebeilage die Champignons putzen. Kleinere Pilze ganz lassen und größere halbieren oder vierteln. Die übrigen Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Die Pilze in einer Pfanne mit Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch und dem Rosmarin andünsten. Alles salzen und pfeffern. Den Saft einer Limette auspressen und hinzufügen. Die Lammlachse mit den Gemüsebeilagen auf Tellern anrichten und mit dem Fladenbrot servieren.

Ralf Heinzmann am 22. Februar 2012

# Lamm-Lachs mit Kartoffel-Küchlein und Rotwein-Soße

## Für 2 Personen

### Für den Lammlachs:

1 Lammlachs, à 250 g      Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Kartoffelküchlein:

1 Kartoffel                      2 Zweige Rosmarin              100 g Mehl  
20 g Butter                      1 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Zitrone                      1 Schalotte                      6 schwarze Nüsse  
3 EL kalte Butter              250 ml trockener Rotwein      Rapsöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Kartoffelküchlein das Mehl mit der Butter verkneten. Den Teig ausrollen und in eine Tartelette-Form geben. Die Kartoffel schälen, in dünne Scheiben hobeln und fächrig auf den Teig legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Rosmarin sowie das Olivenöl darauf verteilen und alles für 20 Minuten im den vorgeheizten Backofen geben. Den Rotwein aufkochen und reduzieren lassen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben. Die Nüsse achteln und mit in den Rotwein geben und darin ziehen lassen. Die Sauce mit der kalten Butter binden und die abgeriebene Zitronenschale einrühren. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Lammlachs parieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in der heißen Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Das Filet anschließend für circa 15 Minuten zum Fertiggaren bei 90 Grad in den Backofen geben. Den Lammlachs zusammen mit den Kartoffelküchlein sowie der Schwarznuss-Rotweinsauce auf einem Teller anrichten und servieren

Marion Leopoldi am 23. Oktober 2014

## Lamm-Lachs mit Kartoffel-Kruste, Gemüse, Rotwein-Jus

### Für zwei Personen

2 Lammlachse à ca. 180 g	4 große festk. Kartoffeln	1 Zucchini
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 kleine Zwiebel
2 Rosmarinzweige	1 Knoblauchzehe	1 EL Speisestärke
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL Butter
100 ml Rotwein	500 ml Wildfond	Butterschmalz
Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammlachse mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln schälen, fein reiben und am besten portionsweise in einem Küchentuch auswringen, so dass die Stärke aus den Kartoffeln kommt. Butterschmalz in der Pfanne heiß werden lassen und einen großen Reibekuchen von einer Seite anbraten. Den Rösti danach vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen und die krause Petersilie darauf verteilen. In einer separaten Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Lammlachse mit Rosmarin und der halbierten Knoblauchzehe scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in den Reibekuchen einrollen und im Ofen für circa zehn bis fünfzehn Minuten fertig garen. Den Bratenansatz mit Rotwein und Fond ablöschen und einkochen lassen. Etwas Speisestärke mit Wasser anrühren und die Sauce damit andicken. Eventuell mit Zucker abschmecken und etwas kalte Butter hinzufügen. Die Zucchini und die Paprika in Würfel schneiden, die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit den Rosmarinzweigen in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Die Lammlachse in zwei Stücke schneiden und auf je einen Teller setzen. Das Gemüse begeben und mit dem Jus garnieren.

Romina Marx am 01. September 2014

# Lamm-Lachs mit lauwarmem Spargel-Salat und drei Dips

## Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 200 g	250 g grüner Spargel	125 g Blattspinat (TK)
100 g Kirschtomaten	2 Tomaten	2 rote Zwiebeln
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten	1 Ei	125 g Joghurt, 10 %
2 EL Balsamicoessig	3 EL Olivenöl	2 TL Honig
1 TL Senf	1 TL Tomatenmark	50 ml Sahne
200 ml Sonnenblumenöl	Butter, Zucker	Cumin, Parmesan
Paprikapulver, scharf	Salz, schwarzer Pfeffer	

Eine Pfanne mit Öl und eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Spargel putzen, schälen und in der Pfanne mit der Butter schwenken. Mit dem Zucker betreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing den Balsamicoessig, etwas von dem Öl und die Hälfte des Honigs zu einem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und vierteln. Eine Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und kurz zu dem Spargel in die Pfanne geben, bis sie glasig werden. Dann die Zwiebeln zusammen mit den Tomaten ins Dressing geben. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch zusammen mit dem Thymian und dem Rosmarin von allen Seiten anbraten und in der Pfanne fertig garen lassen. Für den Aioli-Dip das Ei aufschlagen und in eine Schüssel geben. Den Senf und die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit Salz und Pfeffer unter das Ei mischen. Mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Bei Bedarf etwas Öl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für den Joghurt-Spinat-Dip den aufgetauten Spinat gut auspressen, sodass er möglichst trocken ist. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und Cumin würzen. Die Sahne zusammen mit der anderen Knoblauchhälfte vermengen und unter die Joghurtmasse heben. Abschließend den Spinat hinzugeben und alles gut verrühren. Für den Tomaten-Chili-Dip eine weitere Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Chilischote waschen und fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und zusammen mit dem Honig, dem Chili, Salz und Pfeffer vermengen und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse mixen. Die Lammlachse zusammen mit dem Spargel und den dreierlei Dips auf einem Teller anrichten. Mit dem Dressing garnieren und alles zusammen servieren.

Anja Herberg am 24. Mai 2012

# Lamm-Lachs mit Oliven-Tomaten-Kruste, Spargel-Nudeln

## Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 175 g	250 g Tagliatelle	250 g grüner Spargel
2 Knoblauchzehen	15 g getrocknete Tomaten	20 g grüne Oliven
1 Zitrone	0,5 Bund Basilikum	0,5 Bund Kerbel
40 g Semmelbrösel	1 TL grüne, eingel. Pfefferkörner	Olivenöl, Butter
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bandnudeln in Salzwasser garkochen. Für die Kruste die Oliven und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Das Basilikum zupfen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit circa drei Esslöffeln Olivenöl begießen. Die Semmelbrösel untermischen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den grünen Pfeffer abtropfen lassen und fein hacken. Die andere Knoblauchzehe abziehen, feinhacken und mit Meersalz und dem grünen Pfeffer zu einer Paste verarbeiten. Circa 60 Gramm Butter schaumig schlagen. Die Schale der Zitrone reiben und eine Hälfte auspressen. Beides mit der Butter zu der Paste geben und gut vermengen. Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in Stücke schneiden. Den Kerbel zupfen und grob hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Grillpfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Die Lammlachse mit der Oliven-Tomaten-Paste bestreichen und für circa sieben Minuten in den Backofen geben. Die Pfefferbutter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Die Nudeln abgießen und mit dem Kerbel in die Pfanne geben. Mit Salz abschmecken. Die Lammlachse aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit den Nudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Schrader am 20. März 2013

# Lamm-Lachs mit Paprika-Zucchini-Kartoffel-Rahm

## Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 300 g	5 mehlig Kartoffeln	2 rote Paprika
2 Zucchini	3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Lavendel
3 Zweige Zitronenthymian	3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Melisse
100 ml Sahne	250 ml Rinderfond	Butter
3 EL Sonnenblumenöl	Olivenöl	weißer Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Die Kräuter waschen, trocknen, die Blätter abzupfen, klein hacken und vermengen. Die Lammlachse in den Kräutern wenden und mit etwas Sonnenblumenöl beträufeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammlachse darin etwa drei Minuten von jeder Seite anbraten. Anschließend die Lammlachse mit einem Stück Butter in den vorgeheizten Backofen geben und etwa fünfzehn Minuten darin garen lassen. Die Kartoffeln waschen, trocknen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die rote Paprika waschen, trocknen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, trocknen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Anschließend mit dem Großteil des Fonds ablöschen und fünfzehn Minuten köcheln lassen. Das Gemüse abgießen, die Sahne hinzugeben und diese einkochen lassen. Das Ganze mit dem übrigen Fond abschmecken. Anschließend den Sahne zu dem Gemüse geben und dieses darin kurz anschwanken. Die Lammlachse aus dem Backofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Pfeffer und Meersalz würzen. Die Lammlachse mit dem Paprika-Zucchini-Kartoffel-Rahm auf einem Teller anrichten und servieren.

Markus Herrmann am 04. April 2012

## Lamm-Lachs mit Polenta und mediterranem Gemüse

### Für zwei Personen

300 g Lammlachs	45 g Polenta-Grieß	1 Zucchini
1 rote Paprika	2 Schalotten	2 Knollen Fenchel
10 kleine Kirschtomaten	10 schwarze Oliven	50 g Kapern, klein
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Basilikum	2 Zweige Thymian
2 Zweige Estragon	0,5 Bund glatte Petersilie	300 ml Gemüsefond
40 ml Sahne	2 EL scharfer Senf	5 EL Olivenöl
30 ml Rapsöl	3 EL Chardonnay-Essig	5 EL Butter
Butterschmalz, Zucker	Salz, Pfeffer	Butterbrotpapier

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Das Lamm waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend von allen Seiten mit dem Senf bestreichen. Die Kräuter zupfen und klein hacken. Die Hälfte vom Basilikum beiseite legen. Das Lamm anschließend in den Kräutern wälzen. Ein Stück Butterbrotpapier mit dem Rapsöl bestreichen, das Lammfilet darauf legen, zu einer Rolle rollen und die Enden verschließen. Das Ganze für 30 Minuten im Ofen garen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Die Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und anbraten. Mit dem Gemüsefond auffüllen und die Polenta hinzugeben. Das Ganze kurz aufkochen und zehn Minuten quellen lassen. Anschließend die Sahne sowie drei Esslöffel Butter hinzufügen und erneut aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprikaschote waschen, von den Kernen und vom Strunk befreien. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, vom Stunk befreien und in Streifen schneiden. Die Zucchini waschen und klein schneiden. Eine Pfanne mit zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Aus dem restlichen Olivenöl und dem Essig eine Marinade anrühren. Die Kapern und die Oliven hinzufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend über das Gemüse geben und einreduzieren lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den restlichen Basilikum unter das Gemüse heben. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, klein schneiden und ebenfalls untermengen. Den Lammlachs mit der Polenta und dem mediterranem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Franziska Schmitt am 29. August 2013

# Lamm-Lachs mit roten Linsen und Granatapfel-Chutney

## Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 250 g	200 g rote Linsen	8 Strauchtomaten, klein
2 Zitronen	1 Limette	1 gelbe Paprika
1 Zwiebel	1 Schalotte	3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün	1 Stück Ingwer, groß	3 Knoblauchzehen
1 Sternanis	1 TL Chili	1 TL Koriandersamen
1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kreuzkümmel
Cayennepfeffer	1 TL Zimt	

## 150 g Gelierzucker (2:1)

250 ml Granatapfelsaft	30 ml trockener Rotwein	100 ml Apfelessig
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Den Knoblauch zusammen mit den Koriandersamen, dem Kreuzkümmel und dem Chili in einem Mörser zerkleinern und zu einer Gewürzmischung vermengen. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit der Gewürzmischung, etwas Olivenöl und dem Zitronensaft in einen Gefrierbeutel geben und in den Kühlschrank legen. Die Zwiebel und die restlichen Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Ein Stück Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin andünsten. Die roten Linsen, den gemahlenen Koriander und dem gemahlenen Kreuzkümmel dazugeben. Etwa einen halben Liter Wasser aufgießen und unter Rühren etwa zehn Minuten leicht köcheln lassen. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Den Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte und den Paprika darin anbraten und mit dem Apfelessig ablöschen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den restlichen Ingwer schälen, in sehr feine Würfel schneiden, mit etwas Zimt, dem Sternanis, dem Rotwein, dem Limettensaft und dem Granatapfelsaft in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Gelierzucker hinzugeben und etwa fünf Minuten weiter sprudelnd kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Sternanis entfernen und die Masse abkühlen lassen. Anschließend die Schalotte und die Paprika hinzugeben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Lammlachse aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Lammlachse zunächst scharf anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze rosa braten. Die Tomaten waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocknen und klein hacken. Die übrige Zitrone halbieren und auspressen. Wenn die Linsen weich, aber noch bissfest sind, die Hitze wegnehmen und die Tomaten und die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren das gehackte Koriandergrün darüber geben. Die Lammlachse mit den roten Linsen und dem Granatapfelchutney auf einem Teller anrichten und servieren.

Laura Müller am 08. März 2012

# Lamm-Lachs mit Süßkartoffel-Auflauf und Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

2 Lammlachse	400 g Süßkartoffeln	200 g Gruyère
200 g Zucchini	100 g Mini-Tomaten, bunt	1 unbehandelte Zitrone
3 Knoblauchzehen	1 Bund Basilikum	1/2 Bund Oregano
1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Rosmarin	100 g Butter
200 ml Sahne	Essig, Olivenöl	Physalis, Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und den Knoblauch auf der Butter verteilen. Die Süßkartoffeln darauf schichten und anschließend die Sahne darüber verteilen. Das Ganze mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Den Gruyère reiben und auf den Auflauf geben. Das Ganze im Ofen fertig garen. Das Basilikum, den Oregano und den Thymian zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Zucchini von den Enden befreien und mit den Tomaten klein hacken. Das Gemüse mit Essig, Öl und etwas Zitronensaft abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern abschmecken. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Lammlachse mit den Rosmarinzwiegen darin anbraten. Den Lammlachs mit dem Süßkartoffelaufbau und dem Zucchini-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten, mit den Physalis garnieren und servieren.

Svenja Kress am 16. Dezember 2013

# Lamm-Lachs mit Safran-Pfifferling-Risotto

## Für zwei Personen

### Für die Lammlachse:

300 g Lammlachs                      2 Zehen Knoblauch              2 Zweige Rosmarin  
Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

200 g Risottoreis                      150 g Pfifferlinge                  1 Zehe Knoblauch  
1 Zwiebel, klein                      120 g Butter                          70 g Parmesan  
100 ml trockener Weißwein      1 l Geflügelfond                      1 Zweig Rosmarin  
0,5 g Safranfäden                      Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Reduktion:

1 Zehe Knoblauch                      1 Schote rote Chili                  1 TL Tomatenmark  
50 g Butter                              50 g kalte Butter                      200 ml dunkler Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Für das Risotto die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in etwas Öl und einem Esslöffel Butter anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und diesen leicht andünsten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, die Safranfäden dazugeben und alles einköcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit eingezogen ist, nach und nach mit dem Geflügelfond auffüllen und immer wieder umrühren. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Währenddessen die Pfifferlinge putzen, in grobe Würfel schneiden und den Rosmarin fein hacken. In einer weiteren Pfanne die Pfifferlinge mit einem Esslöffel Butter, dem Rosmarin und Salz und Pfeffer anschwitzen und auf niedriger Flamme köcheln lassen. Das Risotto von der Hitze nehmen und die restliche Butter und frisch geriebenen Parmesan einrühren. Am Ende die Pfifferlinge unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. - 6 - Den Lammlachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und mit dem Lamm in einer Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten scharf anbraten. Das Fleisch mit den Rosmarinzweigen für circa 15 bis 20 Minuten in den Ofen legen. Den Bratensud aufbewahren. Für die Balsamico-Butter-Reduktion die Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit den Bratensäften mit der Butter langsam andünsten. Mit Balsamico ablöschen und reduzieren lassen. Die Chili fein hacken und diese mit einem halben Teelöffel Tomatenmark zu der Butter geben. Alles gut umrühren. Die Hitze von der Pfanne nehmen und kalte Butterflocken in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren zerlaufen lassen. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch vor dem Servieren eine Minute ruhen lassen und anschließend in Tranchen schneiden. Den Lammlachs mit Safran-Pfifferling-Risotto und Balsamico-Butter-Reduktion auf Tellern anrichten und servieren.

Konrad Heger am 15. Dezember 2014

## Lamm-Lachs mit Sellerie-Kartoffel-Püree und Bohnen

### Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 300 g	300 g mehligk. Kartoffeln	200 g grüne Bohnen
1 Sellerieknolle	4 Scheiben Bacon	200 g Butter
1/4 Bund Rosmarin	1/4 Bund Zitronenthymian	1/4 Bund Petersilie
1/4 Bund Melisse	1/4 Bund Lavendel	1/4 Bund Basilikum
4 EL Sonnenblumenöl	200 ml Sahne	250 ml Gemüsefond
Olivenöl, Meersalz	Muskatnuss	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in Würfel schneiden. Beides in den Topf mit dem Gemüsefond geben und gar kochen. Die Kräuter waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die Lammlachse in den Kräutern wenden, mit etwas Olivenöl beträufeln und fest in Frischhaltefolie einwickeln. Die Bohnen putzen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. In der Zwischenzeit den Bacon ausbreiten. Dann die Bohnen abgießen und mit dem Bacon zu kleinen Päckchen zusammen rollen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Bohnenpäckchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen und stampfen. Mit der Sahne, der Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus der Frischhaltefolie nehmen. Anschließend die Lammlachse in der Pfanne mit etwas Olivenöl rundum anbraten, ein Stück Butter dazugeben und für 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Bohnen und dem Sellerie- Kartoffelstampf auf einem Teller anrichten und servieren.

Herbert de Leuw am 14. Juni 2012

## Lamm-Lachs mit Zucchini-Tomaten-Gemüse

### Für zwei Personen

2 Lammlachse, küchenfertig	5 festk. Kartoffeln	1 Zucchini
60 g grüne Oliven	10 Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	1 Bund Basilikum	2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	3 EL Olivenöl	Olivenöl, Zucker
Meersalz, Pfeffer		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen, bis sie gar sind. Für die Vinaigrette die Basilikumblätter abzupfen, waschen und grob hacken. Danach die Oliven ebenfalls grob hacken. Nun die Zitrone auspressen und einen halben Esslöffel gemeinsam mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer und dem Olivenöl in eine Schale geben und verrühren. Im Anschluss die Oliven und das Basilikum darunter mischen. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Eine Knoblauchzehe anschlagen und mit einem Rosmarinzweig und den Lammlachsen in die Pfanne geben und anbraten. Nun die Lammlachse aus der Pfanne nehmen und auf ein Gitter legen. Den Rosmarin und den Knoblauch darauf legen und für circa 25 Minuten in den Ofen geben. Anschließend die Zucchini waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Viertel danach in dünne Scheiben schneiden. Nun die Kirschtomaten ebenfalls waschen, trocken tupfen und vierteln. Danach die Tomaten gemeinsam mit der Zucchini in einen Topf geben. Das Gemüse salzen und zuckern und im Wasser ziehen lassen. Nun die restliche Knoblauchzehe anschlagen und gemeinsam mit dem restlichen Rosmarinzweig und dem Thymian zu dem Gemüse geben. Danach etwas Olivenöl angießen und zugedeckt bei kleiner Hitze gar dünsten. Im Anschluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die Knoblauchzehe, den Thymian und den Rosmarin entfernen. Nun die Lammlachse aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und das Fleisch schräg in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln abgießen. Die Lammlachse mit dem Zucchini-Tomaten-Gemüse und den Salzkartoffeln auf einem Teller anrichten, mit der Oliven-Basilikum-Vinaigrette garnieren und servieren.

Thorsten Jeromin am 04. Dezember 2012

## Lamm-Lachs, Balsamico-Feigen-Soße, Rosmarin-Kartoffeln

### Für zwei Personen

2 Lammlachs à 200 g	250 g Drillinge	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	3 getrocknete Feigen	3 Zweig Rosmarin
100 ml Rotwein	100 ml Rinderfond	100 ml dunkler Balsamicoessig
2 EL Olivenöl	Rapsöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorwärmen. Die Kartoffeln mit Schale blanchieren. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet darin anbraten. Anschließend das Fleisch im Backofen fertig garen. Die Feigen in Würfel schneiden, ein Drittel davon zur Seite stellen. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Nadeln von dem Rosmarinweig lösen und klein schneiden. Den Knoblauch, die Schalotten, den Rosmarin und die Feigenwürfel in Rapsöl anschwitzen. Mit dem Rotwein und dem Rinderfond ablöschen. Die Sauce reduzieren. Die Kartoffeln abgießen. Die Nadeln von zwei Rosmarinweigen zupfen. Die Kartoffeln mit den Rosmarinnadeln und etwas Olivenöl in den Backofen geben und fertig garen. Den Balsamicoessig zur Sauce geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die restlichen Feigenstücke in die Sauce geben und warm werden lassen. Den Lammlachs auf einem Teller anrichten. Die Rosmarinkartoffeln dazugeben und mit der Balsamico-Feigen- Sauce garnieren.

Olaf Pels-Leuschen am 14. März 2013

## Lamm-Lachs, Steckrüben-Möhren-Stampf, grüner Spargel

### Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 150 g	150 g mehligk. Kartoffeln	500 g Steckrüben
2 Möhren	1 Bund grüner Spargel	1 Zwiebel
0,5 Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Muskatnuss	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Steckrüben, die Kartoffeln und die Möhren schälen und grob würfeln. Salzwasser in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 25 Minuten kochen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammlachse von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Anschließend die Temperatur runter drehen und weiterhin garen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in Alufolie packen und ruhen lassen. Die Pfanne mit dem Bratensud beiseite stellen. Den Spargel putzen, von den unteren Enden befreien und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anschwitzen. Die Zwiebel in der Pfanne mit dem Bratensud anschwitzen. Das Gemüse abgießen. 200 Milliliter vom Kochwasser auffangen und zu der Zwiebel geben. Das Gemüse zu einem Püree stampfen und mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Muskatnuss abschmecken. Die Lammlachse mit dem Steckrüben-Möhren-Stampf und dem grünen Spargel auf Tellern anrichten, mit der Soße und der restlichen Petersilie garnieren und servieren.

Markus Mai am 07. Mai 2012

# Lamm-Lachs-Geschnetzeltes, Möhren, Pistazien, Reis-Nudeln

## Für 2 Personen

350 g Lammlachs	250 g griechische Reismudeln	350 g Möhren
2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g geschälte Pistazienkerne
300 ml Fleischfond	2 EL Tomatenmark	1 TL Lebkuchengewürz
Oliveneröl	schwarzer Pfeffer	Salz

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Pistazien fein hacken und beiseite stellen. Die Möhren schälen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwei Esslöffel Öl erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze braun anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Reismudeln ins kochende Wasser geben. Einen Esslöffel Öl dazugeben und 15 Minuten kochen lassen. Einen Esslöffel Öl in die Pfanne geben und die Möhren und Zwiebeln darin kurz anbraten. Den Knoblauch abziehen und in die Pfanne pressen. Anschließend das Tomatenmark unterrühren. Das Fleisch und das Lebkuchengewürz ebenfalls untermischen. Die Fond hinzugeben und alles aufkochen lassen. Die Reismudeln abgießen. Das Lammgeschnetzelte mit den Möhren, den Pistazien und den Reismudeln auf Tellern anrichten und servieren.

Heidi Becher am 31. Januar 2012

# Lamm-Lachse mit Feigen im Speckmantel und Mango-Polenta

## Für zwei Personen

2 Lammlachse à 200 g	4 Scheiben Frühstücksspeck	30 g Polenta
1 Zwiebel	2 kleine Schalotten	2 Feigen
1 reife Mango	3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin
30 g Butter	30 g Parmesan	100 ml Gemüsefond
200 ml Rotwein	2 EL Öl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. In einer heißen Pfanne Butter zergehen lassen und darin das Lamm zusammen mit einem Thymian- und Rosmarinzweig scharf anbraten. Das Lamm mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und anschließend in den Backofen geben und 20 Minuten braten lassen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken, zu den Gewürzzweigen in die Pfanne geben und anschwitzen lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Die Thymianblätter der zwei verbliebenen Zweige zupfen. Die Mango schälen, halbieren und den Kern entfernen. Die Hälfte des Fruchtfleischs mit dem Stabmixer pürieren. Die Schalotten abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl kurz anschwitzen. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen, die Polenta, den Fond, die Thymianblätter und das Mangopüree hinzufügen und zehn Minuten quellen lassen. Einen Esslöffel Butter und dem Parmesan unter die Polenta heben. Anschließend die Polenta auf einem Backblech verstreichen und abkühlen lassen. Mit Rundenausstechern Kreise ausstechen und in einer Pfanne mit heißer Butter anbraten. Die Feigen halbieren, mit dem Frühstücksspeck umwickeln und anbraten. Das Lamm in Tranchen schneiden und auf einem Teller anrichten. Die Mangopolentataler dazugeben und mit den Feigen garnieren und servieren.

Theresa Weiß am 23. Oktober 2013

# Lamm-Lachse mit Paprika-Gemüse und Rosmarin-Polenta

## Für zwei Personen

1 Lammlachs, à 200 g	50 g Polentagries	50 g Parmesan
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Schalotte
4 Knoblauchzehen	1EL Tomatenmark	4 Zweige Rosmarin
30 g eiskalte Butter	250 ml Gemüsefond	300 ml Lammfond
250 ml Rotwein	125 ml Portwein	Puderzucker
Olivenöl, Butter	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten anbraten. Mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen. Das Tomatenmark zugeben, kurz anrösten und mit Rotwein und Portwein ablöschen. Zwei Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit einem Rosmarinzweig und dem Lammfond zu dem Sud geben. Den Polentagrieß mit dem Gemüsefond und einem Stückchen Butter aufkochen. Den Rosmarinzweig zupfen und fein hacken. Den Rosmarin unter die Polenta rühren und quellen lassen. Den Lammlachs waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den letzten Rosmarinzweig und den Knoblauch zugeben und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen garen. Den Parmesan reiben und unter die Polenta geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten halbieren. Jeweils eine Hälfte der roten und der gelben Paprika schälen, entkernen und in Rauten schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Paprikaschoten darin anbraten. Die Soße durch ein Sieb passieren und mit der kalten Butter aufschäumen. Das Fleisch zusammen mit der Polenta, dem Paprikagemüse und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Nicole Freudenthaler am 02. Mai 2012

## Lamm-Lachse mit Thai-Spargel an Trüffel-Risotto

### Für zwei Personen

2 Lammlachse, á 200 g	200 g Arborio Risottoreis	500 g grüner Thaispargel
15 g schwarzer Sommertrüffel	8 Kirschtomaten	2 Schalotten
1 Knoblauch	1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Limette, unbehandelt	1 TL Zucker
200 g Parmesan, am Stück	150 g Butter	1 EL Butterschmalz
1 TL Tomatenmark	750 ml Gemüsefond	150 ml Grauburgunder
150 ml Rotwein	50 ml Sahne	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Butterschmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Die Rosmarin- und Thymiannadeln vom Stiel entfernen. Einige davon zur Seite legen. Den Knoblauch abziehen. Die Lammlachse zusammen mit dem Knoblauch, dem Thymian und Rosmarin in die heiße Pfanne geben und von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch anschließend zusammen mit den Kräutern in den vorgeheizten Backofen geben. Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Einen Topf mit drei Esslöffeln Olivenöl erhitzen. Die Schalotten zusammen mit dem Reis in dem heißen Olivenöl kurz anschwitzen, bis die Schalotten glasig sind. Alles mit dem Grauburgunder ablöschen und etwas einreduzieren. Die Hitze reduzieren. Den erhitzten Fond langsam nach und nach dazugeben, dabei ständig rühren. Die Limette waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Den Parmesan reiben und beiseite stellen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Spargel waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer in dem Olivenöl anbraten. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, kurz mit in die Pfanne geben bis sich die Haut lösen lässt. Die Haut abziehen, die Tomaten klein schneiden und wieder zu dem Spargel geben. Das Tomatenmark, etwas Zucker und die Kräuter aus dem Ofen in die Pfanne geben, in der die Lammlachse gebraten wurden. Alles karamellisieren, mit dem Rotwein aufgießen und einreduzieren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen Parmesan, den Limettenabrieb, 40 Gramm der Butter und etwas Sahne unter den Reis rühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Den eingelegten Trüffel in feine Scheiben schneiden und erst kurz vor dem Anrichten unter das Risotto heben.

Thomas Kuhnt am 28. November 2012

## Lamm-Lachse, Pistazien-Mantel, Kartoffel-Würfel, Karotten

### Für zwei Personen

300 g Lammlachse	300 g feste Kartoffeln	6 Babykarotten
1 Orange	200 g ungesalzene Pistazien	4 EL flüssiger Honig
250 ml Lammfond	250 ml Rotwein	Butter, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Minimöhren schälen und das Grün entfernen. Den Saft der Orange auspressen. Das Lamm waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Pistazien hacken und die Lammstreifen darin wenden. Etwas Butter und Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Lammstreifen anbraten. Das Lamm herausnehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. In einer weiteren Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fleischsud mit Lammfond, Rotwein und Orangensaft aufgießen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Honig dazugeben und die Möhrchen darin glasieren und bissfest garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit den Karotten und den Kartoffeln auf Tellern anrichten, die Sauce über das Fleisch geben und servieren.

Johanna Labitzke-Fritsch am 08. Mai 2013

## Lamm-Rücken im Kartoffel-Mantel mit glasierten Möhren

### Für zwei Personen

400 g Lammrücken, ausgelöst	500 g Kartoffeln, fest	400 g Karotten
1 Knoblauchzehe	100 g kalte Butter	500 g Lammfond
1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	60 g Semmelbrösel
1 TL Honig	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Einen großen Kartoffelpuffer hineingeben und von einer Seite anbraten. Reichlich Petersilie auf die rohe Seite des Kartoffelpuffers streuen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleischstück auf die nicht angebratene Seite des Kartoffelpuffers legen und diesen um das Fleisch wickeln. Anschließend den ummantelten Lammrücken für circa 15 Minuten auf einen Rost in den vorgeheizten Backofen geben. Den Fond zusammen mit dem Rosmarin in eine Pfanne geben und bis zur Hälfte einkochen. Anschließend den Rosmarin wieder herausnehmen und den Fond mit reichlich eiskalter Butter montieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren putzen, schälen und in Streifen schneiden. Einen weiteren Topf mit der restlichen Butter schäumend erhitzen. Die Möhren mit etwas Salz und Zucker in den Topf geben und hellbraun karamellisieren lassen. Anschließend die Hitze etwas reduzieren, eine ungeschälte Knoblauchzehe dazugeben und einen Deckel auf den Topf geben. Die Möhren darin eine Zeit lang schmoren lassen. Die restliche klein geschnittene Petersilie über die Karotten streuen und mit Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Honig verfeinern. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen und in circa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Lammscheiben zusammen mit den karamellisierten Karotten auf einem Teller anrichten. Die Sauce darüber geben und servieren.

Norbert Glittenberg am 28. Januar 2013

## Lamm-Rücken im Strudel-Teig mit mediterranem Gemüse

### Für zwei Personen

1 ausgelösten Lammrücken	5 Blätter Strudelteig	2 Avocados
6 Strauchtomaten	1 Aubergine	3 kleine Zucchini
3 Knoblauchzehen	2 unbeh. Zitronen	4 Frühlingszwiebeln
300 g Pfifferlinge	3 Schalotten	20 schwarze Oliven
1 Ei	6 Kohlblätter	350 g Butter
1 Zweig Thymian	1 Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig ausbreiten. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pilze sauber bürsten und klein schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Ein Ei trennen. Die Kohlblätter kurz in heißem Wasser blanchieren, herausschöpfen und im Eiswasser abschrecken. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und gemeinsam mit dem Thymianzweig beidseitig in heißem Öl anbraten und etwas auskühlen lassen. Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und etwa die Hälfte im Bratenfett anschwitzen. Anschließend die Pilze dazugeben und kurz anrösten lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Danach die Petersilie und das Eigelb hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Kohlblätter halbieren, versetzt übereinander legen, die Gemüsemischung darüber verteilen, die Lammstücke mittig platzieren und straff einrollen. Je eine Kohlrolle auf zwei Strudelteigblätter legen, die Seitenränder des Teiges einschlagen und mit Hilfe des Küchentuches einrollen. Anschließend mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Anschließend für etwa 14 Minuten in den Backofen geben und garen. Wasser in einem Topf erhitzen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Avocado längs in der Mitte aufschneiden und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschälen und mit etwas Zitronensaft marinieren. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Strauchtomaten vom Strunk befreien, kreuzweise einschneiden und mit dem heißen Wasser übergießen. Anschließend mit Eiswasser abschrecken, häuten, aufschneiden, die Samen entfernen und das Fleisch fein würfeln. Die Lauchzwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in Rauten schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Aubergine von den Enden befreien und klein schneiden. Öl in einer Kasserolle erhitzen und darin die Lauchzwiebeln, die übrigen Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend die Zucchini und die Auberginen dazugeben und mit köcheln lassen. Danach die Tomaten- und Avocadowürfel sowie die Olivenscheiben ebenfalls dazugeben und langsam erhitzen, aber nicht kochen lassen. Abschließend das Ganze mit Pfeffer und Salz würzen. Den Lammrücken im Strudelteig mit dem mediterranem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Fabian Frei am 10. April 2012

# Lamm-Rücken in Cassis-Feigen-Soße mit Rosmarin-Gnocchi

## Für zwei Personen

2 Lammrückenfilets, à 250 g	1 Wirsing	3 Feigen, frisch
2 Zweige Rosmarin	400 g Klobsteig	250 g Ricotta
3 EL Butter	2 EL Crème de Cassis	2 EL Zuckerrübensirup
50 ml Sahne	100 ml Rotwein	100 ml Lammfond
100 ml Gemüsefond	Olivenöl, Essig	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die beiden Zweige Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Filets zusammen mit einem Rosmarinweig in die heiße Pfanne geben und scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, in den vorgeheizten Backofen geben und darin weitergaren lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Lammfond und dem Rotwein ablöschen, aufkochen und reduzieren lassen. Anschließend den Sirup und die Crème de Cassis in den Sud einrühren und ein weiteres Mal aufkochen lassen. Einen großen Topf mit Salzwasser füllen und zum Kochen bringen. Den übrigen Zweig Rosmarin fein hacken. Den Klobsteig mit dem Ricotta vermengen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Rosmarin würzen. Mit zwei Löffeln aus dem Teig kleine Nocken formen, in das kochende Wasser geben und zehn Minuten gar ziehen lassen. Zwei Esslöffel Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die Feigen waschen, trocken tupfen und in Viertel schneiden. Den Wirsing putzen, halbieren, den Strunk entfernen und klein schneiden. Den Kohl in die heiße Butter geben und circa zwei Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Gemüsefond ablöschen und acht Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sahne zu dem Kohl geben und erneut einkochen lassen. Danach die Feigen zugeben und kurz ziehen lassen. Eine Pfanne mit der übrigen Butter erhitzen. Die Gnocchi abschöpfen und in der heißen Butter kurz anbraten. Die Lammfilets aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den Gnocchi und dem Rahmwirsing anrichten und servieren.

Claudia Kähler am 19. September 2012

# Lamm-Rücken mit Erbsen-Minz-Püree und Vichy-Karotten

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse à 120 g	2 Zehen Knoblauch	2 weiße Zwiebeln
1 Zitrone	2 EL kalte Butter	100 g zimmerwarme Butter
20 g Mehl	200 ml Geflügelfond	400 ml Buttermilch
1 Lorbeerblatt	4 Zweige Thymian	Meersalz, Pfeffer

### Für das Püree:

2 Petersilienwurzeln	150 g Erbsen	1 weiße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	2 EL Butter
400 ml Gemüsefond	40 ml weißer Wermut	40 ml trockener Weißwein
1 Bund glatte Petersilie	½ Bund Minze	1 Blatt Lorbeer
1 Wurzel Ingwer à 1 cm	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Vichy-Karotten:

300 g Karotten	1 Zitrone	2 EL Butter
1 EL Zucker	200 ml Mineralwasser	1 Schote Vanille
Salz, Pfeffer		

Für das Lamm einen Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Lamm und die Sauce das Mehl und die zimmerwarme Butter mischen, verkneten und kalt stellen. Den Geflügelfond und 300 Milliliter der Buttermilch in einem Topf zum Kochen bringen. Vorsichtig Teile der Mehlbutter dazugeben bis eine leichte Bindung entsteht. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und mit den Zwiebel- und Knoblauchscheiben, dem Lorbeerblatt und dem Thymian zu der Buttermilch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen und in den kochenden Buttermilchsud geben. Den Topf vom Herd ziehen und das Lamm etwa 20 Minuten im Sud ziehen lassen bis es innen rosa ist. Anschließend das Lamm aus dem Sud nehmen und zum Warmhalten in den Ofen geben. Die Sauce durch ein Sieb passieren und erneut aufkochen. Die restliche kalte Buttermilch und die kalte Butter zugeben und mit dem Stabmixer schaumig mixen. Für das Püree den Ingwer schälen und feinhacken. Die Petersilienwurzel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl und dem gehacktem Ingwer anschwitzen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln, hinzufügen und glasig andünsten. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit einem haben Bund Petersilie fein hacken. Anschließend in die Pfanne geben und mit Salz abschmecken. Den Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren lassen. Anschließend mit einem Schuss Wermut ablöschen. Wenn dieser fast eingekocht ist, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, wieder einkochen lassen und anschließend mit dem Gemüsefond aufgießen. Die Schale der Zitrone abreiben und einen Teil der Zitronenstreifen mit dem Lorbeerblatt in die Pfanne geben. Die Erbsen hinzufügen und weich kochen. Anschließend die Erbsen durch ein Sieb passieren und das Lorbeerblatt und die Zitronenschalenstreifen entfernen. Die Erbsen in einem Mixer pürieren. Nach und nach Flüssigkeit aus dem Sud zugeben. Die restliche Petersilie, bis auf zwei Stiele, und etwas Minze fein hacken und untermengen. Die Butter in Flocken zugeben und erneut mixen. Den Saft der Zitrone auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Ingwer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Für die Vichy-Karotten die Karotten schälen, halbieren und in grobe Stifte schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. In einer Pfanne die Butter mit etwas Zucker und Salz aufschäumen, die Karottenstifte, das Vanillemark und die Schote dazugeben und anschwitzen. Mit etwas Mineralwasser aufgießen und zugedeckt zehn Minuten bei kleiner Flamme sanft dünsten bis sich die Flüssigkeit dicklich bindet und die Karotten bissfest sind. Dabei von Zeit zu Zeit immer wieder mit etwas Mineralwasser aufgießen, wenn dieses verkocht ist. Den Saft der Zitrone auspressen. Anschließend

die Karotten mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Lamm in Tranchen schneiden, mit dem Püree und den Karotten auf Tellern anrichten, mit dem Buttermilchschaum und den Petersilien- und Minzblättern garnieren und anschließend servieren.

Stephan Knoche am 01. Dezember 2014

## Lamm-Rücken mit Kartoffel-Gratin und Speckbohnen

### Für zwei Personen

#### Für den Lammrücken:

300 g Lammrücken	1 Knoblauchknolle	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	30 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

#### Für die Sauce:

50 ml Lammfond	1 Granatapfel	1 EL Balsamico
30 g kalte Butter	Zucker, Salz, Pfeffer	

#### Für das Kartoffelgratin:

400 g mehlig. Kartoffeln	70 g Pecorino	125 ml Sahne
100 ml Milch	1 Muskatnuss	Butter, Salz, Pfeffer

#### Für die Speckbohnen:

200 g grüne Bohnen	1 Zweig Bohnenkraut	$\frac{1}{4}$ Zwiebel
50 g Bauchspeck	1EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und fein hobeln. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Kartoffelscheiben in der Auflaufform schichten. Milch mit Sahne vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Mischung zu den Kartoffeln geben. Den Parmesan reiben, circa 70 Gramm über die Kartoffeln streuen und diese anschließend für 20 Minuten in den Backofen stellen. Den Lammrücken vom Fett befreien, salzen, pfeffern und gemeinsam mit den Kräutern und dem halbierten Knoblauch im heißen Butterschmalz anbraten. Anschließend für 15 Minuten mit in den Backofen geben. Für die Sauce den Bratenrückstand mit Balsamico und Lammfond lösen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter binden. Die Bohnen in kochendem Salzwasser circa zehn Minuten lang bissfest garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Speck mit der Zwiebel in Olivenöl auslassen, das Bohnenkraut fein hacken und alles zusammen mit den Bohnen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lammrücken zusammen mit dem Kartoffelgratin und den Speckbohnen anrichten.

Anna Stocsits am 20. November 2014

## Lamm-Rücken mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse

### Für zwei Personen

2 Lammrückenfilets à 200 g	8 festk. Kartoffeln	250 g Möhren
250 g Kohlrabi	80 g Zwiebeln	30 g Semmelbrösel
20 g gehackte Haselnusskerne	1 Zweig Thymian	1 Bund glatte Petersilie
30 g Butter	Butter, Olivenöl	500 ml Gemüsefond
100 ml Geflügelfond	70 ml Marsala	1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und mit etwa 300 Millilitern Gemüsefond circa 20 Minuten gar kochen. Die Möhren und den Kohlrabi von den Enden befreien und schälen. Die Möhren in Scheiben und den Kohlrabi in Spalten schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Etwas Butter und Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Die Thymianblätter zupfen, grob hacken, dazu geben und kurz mitbraten. Anschließend in einer Schüssel abkühlen lassen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Nun 30 Gramm Butter, die Semmelbrösel, die Haselnüsse und die Hälfte der Petersilie unter die Zwiebeln mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren und den Kohlrabi darin andünsten. Das Gemüse in dem restlichen Gemüsefond etwa 15 Minuten garen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in eine ofenfeste Form geben und die Bröselmischung darauf verteilen. Das Fleisch für circa zehn Minuten in den Ofen geben. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, mit dem Balsamico und dem Marsala angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Anschließend den Geflügelfond hinzugeben und aufkochen lassen. Anschließend die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit etwas kalter Butter binden. Die Kartoffeln abgießen. Eine weitere Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Kartoffeln darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Die Kartoffeln mit etwas Salz, Pfeffer sowie der restlichen Petersilie bestreuen. Den Lammrücken mit dem Kohlrabi-Möhren-Gemüse und den gebratenen Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Damaris Knötzele am 26. März 2013

# Lamm-Rücken mit Kräuter-Kruste und Rosmarin-Kartoffeln

## Für 2 Personen

### Für den Lammrücken:

2 Lammlachse à 300 g	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen	200 ml Lammfond	200 ml kräftiger Rotwein
1 Würfel Kräuterbutter	4 EL Olivenöl	

### Für die Kräuterkruste:

2 Scheiben Toastbrot	1 Bund gemischte Kräuter	1 Knoblauchzehe
2 EL mittelscharfer Senf	40 g Butter	

### Für die Kartoffeln:

4 festk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Feta-Tomaten:

5 mittelgroße Tomaten	3 Frühlingszwiebeln	2 Zweige Thymian
1 Packung Feta-Käse	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Beides mit Olivenöl und den Kräutern in eine Aluschale geben, mit Salz und Pfeffer würzen und für 20 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben. Ab und zu durchrühren. Für den Lammrücken die Knoblauchzehen abziehen. Den Lammrücken mit den Kräuterzweigen und den Knoblauchzehen in etwas Öl von allen Seiten eine Minute anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz zugedeckt ruhen lassen. Den Bratensaft mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Mit dem Lammfond auffüllen und mit der Kräuterbutter binden. Für die Kräuterkruste die Knoblauchzehe abziehen und gemeinsam mit den gemischten Kräutern klein hacken. Das Toastbrot von der Rinde befreien, mit Hilfe eines Pürierstabs zerkleinern und mit den gehackten Kräutern sowie dem Knoblauch mischen. Das Fleisch mit dem Senf bestreichen und die Kräutermischung vorsichtig andrücken. Die Butter in dünne Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Das Filet für zwölf Minuten in den auf 150 Grad vorgeheizten Backofen geben. Dann auf Grillfunktion bei 230 Grad nochmals drei Minuten überbacken, bis die Kruste goldbraun ist. Den Feta-Käse in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Abwechselnd in die Aluschale schichten. Nun auch die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und darin verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Thymian darauf geben. Mit Olivenöl beträufeln und für zehn Minuten zu den Kartoffeln in den Ofen geben. Die Filets in Scheiben schneiden und zusammen mit den Rosmarinkartoffeln, den Feta-Tomaten sowie der Sauce auf einem Teller anrichten. Mit Rosmarin garnieren und servieren.

Matthias Kiefer am 23. Oktober 2014

# Lamm-Rücken mit Oliven-Kruste, Kenia-Bohnen, Tomaten

## Für zwei Personen

1 ausgel. Lammrücken, à 250 g	4 Scheiben magerer Speck	2 mittelgroße Tomaten
50 g grüne Oliven	100 g Kenia-Bohnen	1 Zweig Thymian
2 Knoblauchzehen	2 Eier	1 Knolle Trüffel, klein
50 g Parmesan	75 g Butter	15 g eiskalte Butter
125 g Mehl	50 ml Rotwein	175 ml Lammfond
75 ml Olivenöl	50 ml Trüffelöl	150 g Semmelmehl
1/4 Bund Petersilie	1/4 Bund Kerbel	1/4 Bund Basilikum
1/4 Bund Oregano	Kurkuma, Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf der Grillfunktion vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Für den Nudelteig das Mehl, die Eier und zwei Teelöffel Olivenöl zu einem Teig verrühren. Etwas Salz unterrühren und alles gut vermengen. Zum Schluss eine Prise Kurkuma unter den Teig mengen. Den Nudelteig an die Seite stellen und ruhen lassen. Die Kenia-Bohnen in dem kochenden Wasser blanchieren, kalt abschrecken und mit dem Speck umwickeln. Anschließend in der Pfanne anbraten und warmhalten. Die Tomaten kreuzförmig einschneiden, den Strunk herausschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Butter darauf geben und großzügig den Parmesan darüber reiben. Den Lammrücken waschen, trocken tupfen und von den restlichen Sehnen befreien. Das Trüffelöl mit dem Olivenöl vermengen und mit etwas Salz und dem Pfeffer würzen. Das Fleisch mit der Marinade einreiben. Anschließend das Fleisch in die Pfanne geben und scharf von beiden Seiten anbraten. Danach wieder aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Thymian, die Petersilie, den Kerbel, das Basilikum und den Oregano waschen und fein hacken. Für die Olivenkruste die Oliven ebenfalls fein hacken und mit den Gewürzen vermengen. Dann 50 Gramm von der Butter schaumig schlagen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und unter die Butter mengen. Das Semmelmehl und die Butter mit dem Knoblauch ebenfalls unter die Olivenmasse rühren. Das Ganze in den Kühlschrank stellen. Den Nudelteig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in lange Streifen schneiden. Anschließend in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und für 10 Minuten fertig garen. Anschließend die Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben. Das Fleisch mit der Olivenkruste bestreichen und zum Fertiggaren kurz in den Backofen geben, bis die Olivenmasse zu einer Kruste geworden ist. Die Tomaten ebenfalls in den Backofen geben und mitbacken. Für die Soße den Lammfond mit dem Wein vermengen, zum Kochen bringen und reduzieren lassen. Dann mit der eiskalten Butter abbinden und mit dem Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend etwas von dem Trüffelöl hinzugeben. Das Fleisch in Stücke schneiden und zusammen mit den Nudeln, den Bohnen und den Tomaten im Speckmantel anrichten. Die Soße fein auf den Teller träufeln, etwas Trüffel darüber hobeln und servieren.

Wolfgang Hiekel am 30. April 2012

## Lamm-Rücken mit Sesam-Kruste und Thymian-Feigen

### Für zwei Personen

300 g Lammrücken	100g Reis	300 g grüne Buschbohnen
6 getrocknete Feigen	50 g Sesamkörner	2 EL Mandelgrieß
2 EL Paniermehl	3 EL Butter	2 EL Blütenhonig
50 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 EL getr. Bohnenkraut
1 Bund Thymian	1 Bund Minze	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Bohnen putzen und in leicht gesalzenem Wasser etwa sieben Minuten kochen. Den Reis unter fließendem Wasser abspülen und in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Den Lammrücken waschen und trocken tupfen. In einem Bräter drei Esslöffel Olivenöl mit dem halbem Bund Thymian erhitzen und die Lammstücke darin von allen Seiten gut anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Thymian in Alufolie wickeln. Das Ganze für zehn Minuten im Backofen ruhen lassen. Im Bräter ein Esslöffel Butter schmelzen, den Honig und den Gemüsefond hinzugeben und erwärmen. Den restlichen Thymian zupfen und die Feigen klein schneiden. Beides mit in den Bräter geben und umrühren. Die Sesamkörner mit dem Paniermehl, zwei Esslöffel Olivenöl und einen Esslöffel Butter zu einer Paste pürieren. Das Fleisch aus dem Ofen entnehmen und mit der Paste bestreichen. Das Ganze wieder in den Ofen geben und unter dem Grill acht Minuten backen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen darin schwenken. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem Bohnenkraut würzen. Olivenöl unterrühren. Die Minze zupfen, fein schneiden Minze und zusammen mit dem Mandelgrieß unter den Reis heben. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Den Lammrücken mit der Sesamkruste, den Thymian-Feigen, den grünen Bohnen und dem Mandel-Minz-Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Badegül Özdemir am 12. November 2012

## Lamm-Rücken mit Zucchini-Tomaten-Gemüse

### Für zwei Personen

2 Lammlachse	1 Zucchini	5 Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen	60 g grüne Oliven	1 unbehandelte Zitrone
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	0,5 Bund Basilikum
Olivenöl, Zucker	Meersalz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst die Lammlachse waschen, trocken tupfen, salzen und zuckern. Danach eine Knoblauchzehe anschlagen, gemeinsam mit etwas Olivenöl und einem halben Rosmarinzweig mit dem Fleisch in eine Pfanne geben und kurz von allen Seiten anbraten. Danach den Lammrücken in den vorgeheizten Ofen geben und garen. Den Rosmarin und den Knoblauch auf das Fleisch legen. Für das Gemüse die Zucchini waschen, trocken tupfen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten ebenfalls waschen, trocken tupfen und in Viertel schneiden. Die Tomaten- und die Zucchinistücke in einen Topf geben und mit etwas Wasser bedecken. Mit Meersalz und Zucker würzen und köcheln lassen. Danach die zweite Knoblauchzehe anschlagen und zum Gemüse geben. Außerdem etwas Olivenöl dazugeben und gar dünsten. Den restlichen Rosmarin und Thymian zu dem Gemüse geben. Danach für die Vinaigrette die grünen Oliven grob hacken. Das Basilikum und den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken. Nun die Zitrone auspressen und eine halbe Esslöffel des Saftes in eine Schüssel geben. Danach Zucker, Meersalz, schwarzen Pfeffer und Olivenöl dazugeben und zu einer Vinaigrette aufschlagen. Nun die Oliven und das Basilikum darunter mischen. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Den Lammrücken mit dem Zucchini-Tomaten-Gemüse auf einem Teller anrichten, mit der Vinaigrette garnieren und servieren.

Carina Siebert am 21. Februar 2013

## Lamm-Rücken, Avocado-Mango-Gemüse, Kartoffel-Spalten

### Für zwei Personen

500 g Lammrücken	150 g festk. Kartoffeln	1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	1 Avocado
1 Mango	65 g Butter	20 ml Portwein
75 ml Lammfond	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Zucker	Balsamico-Essig	Olivenöl
Maiskeimöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln in einen Topf mit kaltem Wasser geben und langsam gar kochen. Anschließend das Fleisch waschen, trocken tupfen und panieren. Dann salzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit der Butter und den Kräutern in Alufolie einwickeln und in den Ofen geben. Den Bratenrückstand mit dem Portwein aufkochen, das Ganze einreduzieren lassen und dann mit dem Lammfond aufgießen. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Mango ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig anrösten, dann die Mango und die Avocado hinzufügen. Das Ganze mit dem Balsamico-Essig, etwas Zucker und Salz abschmecken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Dann nach Bedarf die Chilistückchen in den Topf geben. Anschließend die Kartoffeln vierteln in heißem Maiskeimöl braun anbraten. Dann auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Den Saft mit Pfeffer und kalten Butterflocken verfeinern. Den gebratenen Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in Tranchen schneiden und zusammen mit dem Avocado- Mango-Gemüse und den Kartoffelspalten auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Schmidt am 21. März 2012

## Lamm-Rücken, Kräuter-Kruste, Gitter-Kartoffeln, Gemüse

### Für zwei Personen

2 Lammlachs à 200 Gramm	400 g festk. Kartoffeln	200 g Karotten
200 g Broccoli	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige Majoran	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	100 g Semmelbrösel	10 ml Olivenöl
50 g Butter	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammrückenfilets waschen und trocken tropfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in den Backofen geben. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Semmelbrösel mit etwas Olivenöl, dem Knoblauch, der Petersilie, dem Rosmarin, dem Thymian und dem Majoran zu einer Kräutermasse vermengen. Die Kartoffeln schälen und in Stäbchen schneiden. Die Kartoffelstäbchen in der Fritteuse frittieren. Die Karotten schälen und in Scheibchen schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Einen Topf mit Dampfgareinsatz mit Wasser befüllen und die Karotten und den Brokkoli darin garen. Die Kräuterkruste auf den Lammrückenfilets verteilen und mit der Lötlampe anrösten. Das Lammrückenfilet mit der Kräuterkruste auf einem Teller anrichten Die Kartoffel und das Gemüse dazugeben und servieren.

Martin Weiss am 19. August 2013

# Lamm-Rücken, Schoko-Oliven-Soße, Petersilienwurzel-Püree

## Für zwei Personen

1 Lammkarree, à 400 g	300 g Petersilienwurzeln	1 rote Chilischote
10 schwarze Oliven	2 Zehen Knoblauch	100 g Butter
40 g Zartbitterschokolade, 66%	1 TL Kakaopulver	250 ml Milch
100 ml Lammfond	2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie
100 ml kalt gepresstes Olivenöl	30 g Meersalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Für das Petersilienwurzelpüree die Petersilienwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese in einem Topf mit Salzwasser und 250 Milliliter Milch für 15 Minuten garen. Währenddessen das Lamm waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch in einer erhitzten Pfanne von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Die Knoblauchzehen andrücken und zusammen mit den Rosmarinzweigen zu dem Fleisch geben. Das Ganze anschließend für sieben Minuten im vorgeheizten Backofen medium auf eine Kerntemperatur von 61 Grad garen. Die Butter in kleine Würfel schneiden und diese zusammen mit den gekochten Petersilienwurzeln pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Sauce die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und in kleine Streifen schneiden. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden und die Schokolade in grobe Stücke hacken. Die Chilistreifen und Olivenscheiben in einer Pfanne andünsten und anschließend mit 100 Milliliter Lammfond ablöschen. Das Kakaopulver, die gehackte Schokolade und etwas Olivenöl dazugeben. Das Ganze mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Lammrücken mit Schoko-Olivensauce und Petersilienwurzelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Werner Dilitz am 24. März 2014

## Lamm-Ragout mit Dörrobst und Basmatireis

### Für zwei Personen

300 g Lammfilet	100 g Basmatireis	1 kleiner Brokkoli
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Koriander
50 g getrocknete Pflaumen	30 g weiße Rosinen	30 g geschälte Mandeln
30 g Butter	1 EL Essig	200 ml Geflügelfond
3 ganze Nelken	1 Prise Nelkenpulver	1 Prise Zimt
Öl, Salz, Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Nach einiger Zeit die ganzen Nelken und etwas Butter dazugeben und bei niedriger Hitze fertig garen. Die Pflaumen klein schneiden und mit den Rosinen in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in Würfel schneiden und mit wenig Öl in einer Pfanne anbraten. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dem Bratensud die Zwiebel glasig andünsten. Den Essig und 15 Milliliter Geflügelfond hinzugeben. Das Ganze bei mittlerer Hitze sämig werden lassen. Den Knoblauch abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Zimt, dem Nelkenpulver, Salz und Pfeffer sowie den restlichen Fond in die Pfanne geben. Das Wasser von den Pflaumen und Rosinen durch ein Sieb abschütten. Die Pflaumen, die Rosinen, die Mandeln und den restlichen Hühnerfond ebenfalls in die Pfanne geben. Das Lammfleisch kurz vor dem Servieren wieder zugeben. Den Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze durchziehen lassen. Das Fleisch nicht zu lange dünsten, es soll noch leicht rosa bleiben. Den Brokkoli in einzelne Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen, danach in Eis-Wasser abschrecken. Die restliche Butter erhitzen und den Brokkoli darin schwenken. Den Koriander zupfen. Das Lammragout mit dem Dörrobst und dem Basmatireis auf Tellern anrichten, mit dem Koriander garnieren und servieren.

Elisabeth Kodim am 15. November 2012

## Lamm-Schaschlik-Spieß Tomaten-Soße und Kartoffel-Püree

### Für zwei Personen

300 g Lammlachs	300 g vorw. festk. Kartoffeln	425 g Pizzatomaten
1 rote Zwiebel, groß	50 g Butter	1/2 Bund glatte Petersilie
200 ml Milch	100 ml trockener Rotwein	Olivenöl, Zimt
Zucker, Muskat		

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen lassen. Die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Das Fleisch und die Zwiebeln abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken. Mit dem Salz und dem Pfeffer kräftig von allen Seiten würzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Spieße von allen Seiten anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen. Die Tomaten hinzugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und einer Prise Zimt würzen. Die Spieße wieder dazugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze für fünf Minuten fertig garen. Die Kartoffeln abgießen und zu einem Püree zerstampfen. Die Milch und die Butter hinzugeben und verrühren. Das Kartoffelpüree mit Salz und Muskat abschmecken. Die Petersilie fein hacken. Den Kartoffelbrei auf einem Teller anrichten. Die Schaschlikspieße mit der Tomatensoße dazugeben und mit der Petersilie bestreuen. Alles zusammen servieren.

Kerstin Schröder am 12. April 2012

## Lamm-Spieß mit Feigen und Polenta

### Für zwei Personen

400 g Lammfleisch	150 g Polenta	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 Stange Lauch	3 Feigen
250 g griechischer Joghurt	50 g Parmesan	50g Butter
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Oregano	4 Zweige Thymian
1 Zweig Salbei	1 TL Zimt	2 EL Honig
500 ml Gemüsefond	150 ml Rotwein	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen mit Backblech auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Zwei Holzspieße in warmem Wasser einweichen. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Feigen halbieren und einen halben Lauch in kleine Ringe schneiden. Das Fleisch, die Feigenstücke und den Lauch abwechselnd mit ein paar Salbeiblättern auf die Spieße stecken. Sechs Esslöffel Olivenöl, Honig, etwas Salz und Zimt zu einer Marinade vermischen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammspieße von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend auf das heiße Blech im Ofen legen und mit der Marinade beträufeln. Danach die Spieße bei 180 Grad im Ofen garen. Salzwasser aufkochen und die Polenta einrühren. Alles kurz aufkochen lassen und dann circa 10 Minuten auf kleinster Flamme quellen lassen. Butter und Parmesan hinzugeben und mit Rosmarin und Salz abschmecken. Weitere 15 Minuten quellen lassen. Zum Schluss noch mal mit Thymian, Oregano, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Gemüsefond aufsetzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In der Pfanne mit den Bratrückständen den Rotwein aufkochen und reduzieren, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Nach und nach den Fond hinzugeben und zu einer Soße einkochen lassen. Den Joghurt mit zwei Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Wasser und etwas Salz glatt rühren Die Pfanne von der Herdplatte nehmen. Wenn die Flüssigkeit nicht mehr kocht, den Joghurt mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammspieße und die Polenta mit der Joghurtsoße auf einem Teller anrichten.

Sara Bonetti am 22. Oktober 2012

# Lamm-Spieß mit Fenchel-Anis-Gemüse, Rotwein-Kartoffeln

## Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 160 g	6 Babykartoffeln	2 Fenchel, mit Fenchelgrün
2 Knoblauchzehen	500 ml trockener Rotwein	600 ml Gemüsefond
200 ml süße Sahne	100 ml Pastis	4 EL Erdnussöl
Olivenöl	1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian
2 TL getrockneter Dill	2 TL gemahlener Zimt	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Fenchel waschen, trocken tupfen und den Strunk entfernen. Anschließend in kleine Ringe schneiden. Das Fenchelgrün beiseite legen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen, die Fenchelringe hinzugeben und garen lassen. Den Sud des Fenchelgemüses abnehmen und in einem extra Topf einreduzieren lassen. Das Fenchelgrün waschen, trocken tupfen, klein hacken und hinzugeben. Als nächstes die Sahne hinzugeben und unterrühren. Das Ganze mit dem Pastis abschmecken. Das Lammfilet waschen und gut trocken tupfen. Für die Marinade den Dill klein hacken und zusammen mit dem Erdnussöl, dem Zimt und etwas Salz vermengen. Anschließend das Lammfilet damit bestreichen und in kleine Würfel schneiden, sodass man die Lammwürfel auf die Spieße ziehen kann. Als letztes die Spieße in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und anbraten. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Den Thymian und den Rosmarin von den Zweigen abziehen und ebenfalls klein hacken. Alles zusammen in die Pfanne geben und erhitzen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und kurz in der Pfanne anrösten. Im Anschluss mit dem Rotwein abgießen und die Kartoffeln darin gar köcheln lassen. Den Lammspieß mit dem Fenchel-Anis-Gemüse und den würzigen Rotwein-Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Pust am 30. Mai 2012

# Lamm-Spieße mit Macaire-Kartoffeln, Kohlrabi-Pilz-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für die Spieße:**

200 g Lammfilet	100 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
2 Zweige Rosmarin	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für das Gemüse:**

2 Kohlrabi	200 g Champignons, weiß	2 Bundmöhren
1 Schalotte	50 g Butter	50 ml Milch
100 g Schmand	50 ml Gemüsefond	

**Für die Kartoffeln:**

500 g Kartoffeln, mehligk.	1 EL Speisestärke	1 Ei
150 g Butter	50 g Speck	1 Bund Petersilie, glatte
1 Muskatnuss		

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen. Wasser in einem Topf für die Kartoffeln zum Kochen bringen. Für die Macaire-Kartoffeln die Kartoffeln ungeschält im kochenden Wasser garen, anschließend schälen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen. Das Ei, geriebene Muskatnuss, Salz und Pfeffer dazu geben und zu einem Teig kneten. Den Speck fein würfeln und in einem Topf auslassen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und klein hacken und mit dem angebratenen Speck und dem feingeschnittenen Schnittlauch unter den Kartoffelteig rühren. Den Teig zu einer Rolle formen, Scheiben abschneiden und mit Butter in einer Pfanne ausbacken. Die Rosmarinzwige, bis auf das obere Endstück, von den Nadeln befreien und die Nadeln zur Seite legen. Die Rosmarinstiele waschen, trocken tupfen und die untere Seite anspitzen. Die zur Seite gelegten Rosmarinnadeln klein hacken. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Für die Marinade die Knoblauchzehe abziehen und pressen. Die gehackten Rosmarinnadeln, den gepressten Knoblauch sowie das Olivenöl zu einer Marinade vermengen und das Lammfilet darin wenden. Das marinierte Lammfilet in gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend im Wechsel Lammstückchen und Zwiebelscheiben auf die Rosmarinzwige spießen. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und eine bis anderthalb Minuten in einer Pfanne mit der restlichen Marinade scharf anbraten. Den Kohlrabi und die Karotten schälen. Den Kohlrabi in dünne Streifen schneiden. Die Karotten in Scheiben schneiden und die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in Ringe schneiden. Die Champignons waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und circa fünf Minuten zugedeckt dünsten. Den Schmand und die Milch vermengen, anschließend in die Gemüsepfanne geben und nochmals kurz köcheln lassen. Die Lammspieße zusammen mit den Kartoffeln, sowie dem Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Adam Moustafa am 10. Juni 2014

## Lamm-Spieße mit Minz-Taboulé und Dattel-Pesto

### Für zwei Personen

200 g Lammfilet	130 g Bulgur	1 gelbe Paprika
1 Kirschtomate	3 Datteln	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	30 g Pinienkerne	50 g Parmesan
4 Rosmarinzweige	6 Stiele Petersilie	2 Zweige Oregano
3 Stiele Minze	65 ml Gemüsebrühe	1 Limette
5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL Meersalz
1 TL Paprikapulver, edelsüß	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, anschließend in etwas Olivenöl kurz scharf anbraten und danach in den Backofen stellen. Die Paprika waschen, das Kerngehäuse sowie die weißen Trennwände entfernen und klein schneiden. Eine Schalotte abziehen, ebenfalls klein schneiden und anschließend zusammen mit den Paprika Stücken im Bratenfond gar ziehen lassen. Anschließend die Rosmarinnadeln, bis auf das obere Endstück abtrennen und die Zweige zur Seite legen. Die abgetrennten Rosmarinnadeln mit in die Pfanne geben und gar ziehen lassen. Das Lammfilet aus dem Ofen nehmen, anschließend das Gemüse und die Lammstücke abwechselnd auf die Rosmarinzweige spießen. Den Bulgur in einer ausreichenden Menge Salzwasser kochen. Die Tomate waschen und in sehr kleine Stücke schneiden. Die zweite Schalotte abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Minze sowie die Petersilie fein hacken, anschließend mit den Schalotten und den Tomaten unter den Bulgur rühren und mit etwas Limettensaft abschmecken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, den Parmesan grob hobeln und die übrige Petersilie sowie den Oregano fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten, anschließend fein hacken. Die Knoblauchstücke und die Pinienkerne zusammen mit der Gemüsebrühe, dem Parmesan, dem Oregano, der Petersilie und drei Esslöffeln Olivenöl zu einem Pesto verrühren. Die Datteln entkernen, grob hacken und unter das Pesto geben. Das Pesto mit dem Salz, dem Paprikapulver und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Die Lammspieße zusammen mit dem Minz-Taboulé und dem Dattel-Pesto auf einem Teller anrichten. Mit etwas Minze garnieren, anschließend servieren.

Sabine Heise am 27. Mai 2014

## Lamm-Spieße mit Steinpilz-Risotto

### Für zwei Personen

200 g Lammfilet	150 g Risottoreis	100 g Steinpilze
4 Schalotten	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Petersilie
50 g Schlagsahne	60 g Butter	80 g Parmesan
2 Liter Gemüsefond	100 ml Trockener Weißwein	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Fond erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Die Schalotten abziehen und fein hacken. In einem weiteren Topf 30 Gramm der Butter erhitzen und zwei der Schalotten darin andünsten. Anschließend den Reis zugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach die Brühe zugeben und den Risottoreis gar ziehen lassen. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen. Die Steinpilze waschen, putzen und mit den restlichen Schalotten in der Butter anbraten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Steinpilz-Mischung zusammen mit der Petersilie unter den Reis heben und mitziehen lassen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und auf die Rosmarinzweige spießen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch von allen Seiten darin anbraten und abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und zusammen mit der Sahne zu dem Ristotto geben. Die Lammspieße zusammen mit dem Risotto auf einem Teller anrichten und servieren.

Hans-Jürgen Bergerhausen am 16. September 2013

## Lamm-Steak mit Minzjoghurt und Rosmarin-Kartöffelchen

### Für zwei Personen

400 g Lammsteak	250 g kleine Kartoffeln	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	2 EL Butter	150 g Naturjoghurt
1 EL Orangensaft	1 EL Walnussöl	1 EL Honig
1 EL Senf	1 Bund Minze	1 Bund Rosmarin
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln waschen, ungeschält in den Topf geben und gar kochen lassen. Eine Knoblauchzehe abziehen. Die Lammsteaks etwas andrücken und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Steaks mit der Knoblauchzehe und zwei Rosmarinzweigen scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in den vorgeheizten Backofen geben. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen lösen und fein hacken. Den Knoblauch mit den Rosmarinnadeln, dem Honig, dem Senf und etwas Olivenöl vermischen. Die Mischung in eine weitere Pfanne geben und erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, in die Pfanne geben und anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Minze waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Naturjoghurt, den Orangensaft, das Walnussöl, Olivenöl und die gehackte Minze in eine Schüssel geben und verrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kühlschrank stellen. Die Rosmarinkartöffelchen und das Lammsteak auf einem Teller anrichten. Den Joghurt mit auf den Teller geben und servieren.

Paul Rathjen am 12. Februar 2013

# Lamm-Stielkotelett mit Rauke-Kartoffel-Püree und Bohnen

## Für zwei Personen

600 g Lammstielkoteletts	500 g mehligk. Kartoffeln	25 g Rauke
300 g Brechbohnen	1 Zitrone	3 junge Knoblauchzwiebeln
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Butter	2 EL Olivenöl
1 EL dunkle Sojasauce	2 EL trockener Weißwein	125 ml Milch
Muskatnuss	edelsüße Paprika	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. In der Zwischenzeit aus dem Olivenöl, der Sojasauce, dem Wein, Paprikapulver, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und die Lammstielkoteletts darin wenden. Die Knoblauchzwiebeln mit dem Grün in Scheibchen schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen und die Koteletts in einem Esslöffel Butter kräftig anbraten. Das Fleisch etwas zur Seite schieben, die Knoblauchscheibchen für eine halbe Minute mit andünsten, dann über die Koteletts verteilen. Die Petersilie hacken und über die Lammkoteletts geben. Die Lammstielkoteletts im Backofen fertig garen. Die Brechbohnen putzen und von den Enden befreien. Die Bohnen in reichlich Salzwasser blanchieren. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und die Bohnen darin schwenken. Die Zitrone auspressen und den Saft zu den Bohnen geben. Die Milch und einen Esslöffel Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Die Rauke waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Kartoffeln abgießen, kurz abdämpfen, mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, dabei die Milch zugießen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Die Rauke unter das Püree heben. Die Lammstielkoteletts auf einem Teller anrichten. Das Kartoffelpüree und die Bohnen dazugeben und servieren.

Sahada Ibrahim am 21. August 2013

# Lamm-Stielkoteletts mit Kartoffel-Püree und Minz-Soße

## Für zwei Personen

6 Lammstielkoteletts	6 mehligk. Kartoffeln	5 Cocktailtomaten
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Bund Minze
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Muskatnuss
20 g Butter	200 g Joghurt	100 ml Sahne
100 ml Milch	Paprikapulver	Chilipulver
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garkochen. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen. Den Thymian und Rosmarin ebenfalls waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Lammkoteletts zusammen mit dem Knoblauch, dem Rosmarin und dem Thymian darin scharf anbraten. Anschließend die Koteletts für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse pressen. Anschließend die pürierten Kartoffeln mit der Butter, der Sahne und der Milch vermengen und mit Salz, Pfeffer, frisch geriebenem Muskat, Paprikapulver und Chilipulver abschmecken. Die Minze waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend die Minze mit dem Joghurt in eine Schale geben und vermischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einem Spritzer Olivenöl abschmecken. Die Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammkoteletts mit dem Kartoffelpüree und der Minzsauce anrichten und mit den Tomaten garnieren. Anschließend servieren.

Alexander Macrini am 21. Februar 2013

## Lamm-Stielkoteletts mit Rotwein-Schalotten und Spätzle

### Für zwei Personen

6 Lammstielkoteletts	6 kleine Schalotten	1 Knoblauchzehe
5 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	400 g Mehl
70 g Puderzucker	40 g Butter	Butter
1 EL Butterschmalz	2 Eier	200 ml trockener Rotwein
80 ml roter Portwein	½ Stange Zimt	Kapuzinerkresse
5 Gewürznelken	Muskatnuss, Lammgewürz	Pfeffer, Meersalz

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz und der Knoblauchzehe erhitzen. Das Lamm waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Lammgewürz würzen. Anschließend in der heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Zwei Zweige Thymian und den Rosmarinweig dazugeben und kurz weiterbraten. Dann die Lammstielkoteletts auf ein mit Alufolie ausgelegtes Blech geben und im Ofen auf der mittleren Schiene circa 20 Minuten garen. Einen Topf erhitzen. Die Schalotten abziehen, halbieren und zusammen mit dem Puderzucker in dem heißen Topf unter Rühren anschwitzen. Anschließend mit dem Rotwein und dem Portwein ablöschen und den Zimt, den restlichen Thymian und die Gewürznelken dazugeben. Den Sud sirupartig einkochen lassen. Den Thymian und die Gewürznelken später wieder entfernen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Butter montieren. Das Mehl, die Eier und 100 Milliliter Wasser in einer Schüssel mit einer Prise Salz vermengen und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Anschließend den Teig zehn Minuten ruhen lassen, bis er eine zähflüssige Konsistenz hat. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Anschließend den Teig durch eine Spätzlepresse portionsweise in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle kurz kochen lassen. Danach mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Nun die Spätzle abtropfen lassen. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und schmelzen lassen. Die Spätzle in die Pfanne geben und in der heißen Butter schwenken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Rinderfilet mit den Rotwein-Schalotten und den selbstgemachten Spätzle auf Tellern anrichten, der Kapuzinerkresse garnieren und servieren.

Heike Heinze am 14. November 2013

# Lamm-Teriyaki mit Couscous, Romanesco und Ingwerdip

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

300 g Lammlachse                      2 EL Teriyakisaucе      2 EL Honig

### Für das Gemüse:

300 g Romanesco                      8 Schalotten              6 Bio-Trockenpflaumen

2 EL Olivenöl                      1 EL flüssiger Honig      300 ml Gemüsefond

3 EL Ras el Hanout                      Salz

### Für den Couscous:

150 g Couscous                      50 g Butter                      Olivenöl

Salz, Pfeffer

### Für den Ingwer-Dip:

6 EL griech. Naturjoghurt (40%)      30 g Ingwer                      2 Limette

1/2 TL Ras el Hanout                      1 Zitrone

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf etwa 200 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Teriyakisaucе mit dem Esslöffel Honig verrühren, die Lammlachse damit bestreichen und die Marinade einziehen lassen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Den Romanesco zerkleinern und anschließend beides in einem kleinen Topf in Olivenöl andünsten und salzen. Die Pflaumen etwas zerkleinern und mit in den Topf geben, mit dem Esslöffel Honig, der Prise Ras el Hanout und dem Gemüsefond abschmecken und etwa zehn Minuten zugedeckt schmoren lassen. Die Lammlachse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze und von jeder Seite kurz anbraten, anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und solange garen, bis das Fleisch noch rosa ist. Den Couscous zum kochenden Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen, etwa drei bis fünf Minuten quellen lassen und anschließend mit der Butter verfeinern, mit Salz abschmecken. Für den Dip den Ingwer schälen und reiben. Die Limette halbieren und den Saft aus der einen Hälfte auspressen. Den Joghurt mit dem geriebenen Ingwer, dem Limettensaft und dem halben Teelöffel Ras el Hanout verrühren. Die andere Limettenhälfte noch einmal halbieren und für die Garnitur verwenden. Die Lammlachse aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Auf einem Teller den Couscous als Spiegel anrichten, das Romanesco-Gemüse mit dem Sud, den Lammscheiben und dem Ingwer-Joghurt-Dip ebenfalls anrichten, mit einem Limettenachtel garnieren und servieren.

Uli Horn am 25. August 2014

# Orientalisches Lamm-Karree mit Couscous und grünen Bohnen

## Für zwei Personen

350 g Lammkarree	250 g Couscous (instant)	160 g grüne Bohnen
8 getrocknete Aprikosen	1 salzig eingelegte Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote kleine Chilischote	50 g Ingwer
1 Zweig Estragon	1 Lorbeerblatt	1 Nelke
1 kleine Zimtstange	1 Vanilleschote	150 g türkischer Joghurt, 3,5%
1 TL getrockneter Thymian	2 TL Kreuzkümmelsamen	3 TL Koriandersamen
1 Prise Chilipulver	1 Muskatnuss	1 EL brauner Zucker
250 ml Gemüsefond	500 ml Lammfond	2 EL Butter
Sesamöl, asiatische	Olivenöl, gerösteter Sesam	Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Den Couscous anschließend mit dem heißen Gemüsefond übergießen und kurz ziehen lassen. Die Zitrone in kleine Stücke schneiden, zusammen mit der Butter unter den Couscous mischen und in einen Dampfeinsatz geben. In einem Topf den Lammfond zusammen mit dem Zimt, dem Lorbeerblatt und der Nelke erhitzen. Den Dampfeinsatz mit der Couscousmischung darüber geben und dämpfen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, dem Chilipulver und dem getrockneten Thymian einreiben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Das Lamm darin von beiden Seiten einige Minuten scharf anbraten. Die Filets anschließend aus der Pfanne nehmen und für etwa 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit 100 Millilitern Wasser ablöschen und einkochen lassen, bis ein Bratensaft entsteht. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin anbraten, bis sie leicht braun werden. Den braunen Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Bratensaft und weiteren 150 Millilitern Wasser ablöschen und die Aprikosen, den Ingwer und die Chilischote hinzufügen. Das Mark der Vanilleschote ausschaben, zu der Soße geben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Immer wieder mit Wasser auffüllen, bis die Aprikosen weich werden. Den Kreuzkümmel sowie die Koriandersamen in einer Pfanne stark anrösten. Dann in einem Mörser grob zermahlen und auf einen flachen Teller streuen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen und putzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend eine halbe Zehe und etwas Salz in den Topf geben. Die Bohnen darin blanchieren und beiseite stellen. Den Estragon in dünne Streifen schneiden. Den Joghurt und das Olivenöl cremig verrühren. Mit Sesamöl und Salz abschmecken, anschließend den Estragon unterrühren. Die Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, in dem Koriander-Kreuzkümmelschrot wenden und in Scheiben schneiden. Die Lammkarrees mit dem Couscous und den Bohnen auf Tellern anrichten. Den Bratensaft nach Belieben über das Fleisch geben. Die Joghurtsoße über die Bohnen geben und mit Sesamsamen bestreuen, das Aprikosenchutney neben den Lammkarrees anrichten und servieren.

Shadi Hosseini am 31. Oktober 2012

## Pinienkern-Risotto mit Lamm-Spießen

### Für zwei Personen

4 Lammfilets, à 70 g	100 g Risottoreis	2 Schalotten
100 g Kirschtomaten	4 Zweige Rosmarin	0,25 Bund Schnittlauch
1 Zweig Thymian	4 Zweige Blattpetersilie	2 Knoblauchzehen
40 g Pinienkerne	25 g getr. Öl-Tomaten	50 g Parmesankäse
50 g Butter	250 ml Lammfond	50 ml Weißwein
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Anschließend den Reis dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und mit dem erwärmten Fond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, köcheln lassen und immer wieder umrühren. Die Pinienkerne in einer separaten Pfanne ohne Fett anrösten. Die Tomaten in feine Streifen schneiden und mit dem Öl in einer Pfanne andünsten. Anschließend die Tomaten zu dem Reis geben und verrühren. Schnittlauch, Petersilie und Thymian fein hacken. Den Parmesankäse reiben. Anschließend die Pinienkerne, die Kräuter, die Butter und den Parmesan unter das Risotto geben. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tomaten darin anbraten. Die Nadeln von den Rosmarinzweigen abzupfen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und auf die Rosmarinzweige aufspießen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, klein schneiden, in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Die Filet-Spieße von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammspieße zusammen mit dem Risotto und den Tomaten auf einem Teller anrichten und servieren.

Martina Spee am 22. Mai 2013

## Rosa gebratener Lamm-Rücken mit Kraut-Fleckerln

### Für zwei Personen

300 g Lammrückenfilet	1 rote Spitzpaprika	200 g Weißkohl
2 Knoblauchzehen	1 Ingwerknolle	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	100 g griechischer Joghurt	1 EL kalte Butter
250 ml Gemüsefond	Pflanzenöl, Olivenöl	1 TL mildes Chilusalz
Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammrückenfilet waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lamm rundherum scharf anbraten. Anschließend auf das Ofengitter geben und rosa garen. Die Spitzpaprika halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Etwa 100 Milliliter Gemüsefond in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Den Weißkohl putzen, vom Strunk befreien und in Rauten schneiden. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Weißkohl darin anbraten. Mit 80 Milliliter Gemüsefond aufgießen. Etwas Schale von der Zitrone reiben und die Zitrone anschließend auspressen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und zwei Scheiben Ingwer zum Weißkohl geben und nach einigen Minuten wieder entfernen. Die Spitzpaprika und die kalte Butter einrühren und mit Chilusalz und Zitronensaft abschmecken. Für den Dip den Thymian zupfen und fein hacken. Den restlichen Gemüsefond erhitzen und in den griechischen Joghurt einrühren. Etwas Zitronenabrieb mit einem Esslöffel Olivenöl einrühren und mit Chilusalz und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch, den restlichen Ingwer und ein Stück Zitronenschale hinzugeben. Das Fleisch darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den rosa gebratenen Lammrücken mit dem Krautfleckerl und der Spitzpaprika auf Tellern anrichten, mit dem Thymian-Zitronen-Dip anrichten und servieren.

Sebastian Köppen am 18. Oktober 2012

## Rosmarin-Lamm-Lachs mit Bohnen-Tomaten-Gemüse

### Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 200 g	300 g festk. Kartoffeln	200 g grüne breite Bohnen
2 Tomaten	1 mittelgroße Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 unbehandelte Orange	1 unbehandelte Zitrone	1/2 Bund Koriander
3 Zweige Rosmarin	1 Briefchen Safranfäden	2 EL Butter
150 ml Gemüsefond	Olivenöl	1 TL gemahlener Koriander
1 Prise Bohnenkraut	1 Prise getrockneter Chili	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten über Kreuz einschneiden. In kochendem Wasser etwa 30 Sekunden blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen, vierteln und die Kerne entfernen. Anschließend in grobe Würfel schneiden. Die Bohnen schräg in ein bis zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden, in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Rosmarin zupfen. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten eine Minute lang bei starker Hitze anbraten. Einen Esslöffel Rosmarin darüber streuen und einen Esslöffel Butter in die Pfanne hinzufügen. Das Lamm kurz in der Pfanne durchschwenken. Anschließend das Fleisch zusammen mit der Butter-Rosmarin-Marinade auf doppelt gelegte Alufolie legen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und verschließen. Ein Viertel der Safranfäden in einer Schüssel mit drei Esslöffeln heißem Wasser übergießen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Etwa acht Minuten lang garen und abgießen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und grob schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig schmoren. Den gemahlenden Koriander, die Kartoffelstücke, 50 Milliliter Gemüsefond und die Knoblauchwürfel zugeben und gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt etwa vier Minuten köcheln lassen. Anschließend den Safran zusammen mit dem Einweichwasser zugießen. Das Ganze acht Minuten lang garen. Zwei Esslöffel Olivenöl unter die Kartoffeln rühren. Den Koriander zupfen, klein hacken und zwei Esslöffel davon über die Kartoffeln streuen. Die Orange und die Zitrone abreiben. Die Bohnen mit dem restlichen Gemüsefond erwärmen. Das Bohnenkraut, die Tomatenwürfel zusammen mit je einer Messerspitze Orangen- und Zitronenabrieb zu den Bohnen geben. Mit dem Chili und etwas Salz würzen. Die restliche Butter zugeben. Die Lammlachse kurz vor dem Servieren für zwei Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Anschließend in Scheiben schneiden. Das Rosmarin-Lamm mit dem Bohnen-Tomatengemüse und den Safrankartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Badegül Özdemir am 16. November 2012

## Rosmarin-Lamm-Lachs mit Kartoffel-Puffern

### Für zwei Personen

2 Lammlachse à 180 g	300 g festk. Kartoffeln	225 g TK-Prinzessbohnen
125 g TK-Erbesen	65 g getr. Öl-Tomaten	1 Lauchzwiebel
1 Zwiebel	1 Ei	1 Zweig Rosmarin
1 Bund glatte Petersilie	4 EL Weißweinessig	neutrales Öl
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Die gefrorenen Bohnen in 50 Milliliter Salzwasser aufkochen und zugedeckt zehn Minuten garen. Die gefrorenen Erbsen drei Minuten mitgaren. Das Gemüse kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen, dabei zwei Esslöffel des Öls auffangen. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden. Die Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Das Tomatenöl in einem Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln und die Tomaten darin kurz andünsten. Mit dem Essig ablöschen und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Bohnen, die Erbsen und die Petersilie zugeben und alles mischen. Anschließend zehn Minuten ziehen lassen. Die Kartoffel schälen und fein Reiben. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Das Ei und die Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Kartoffelmasse Puffer formen und in Öl anbraten. Inzwischen den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Lammlachse darin bei starker Hitze von jeder Seite eine Minute braten. Anschließend bei mittlerer Hitze pro Seite zwei bis drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin kurz mitbraten. Den Rosmarin-Lammlachs mit den Kartoffelpuffern auf einem Teller anrichten, den lauwarmen Erbsen-Bohnen-Salat dazugeben und servieren.

Heike Makowka am 25. September 2013

## Saltimbocca vom Lamm-Rücken auf Kartoffel-Käse-Creme

### Für zwei Personen

300 g Lammrücken	4 Scheiben Prosciutto	50 g Sardellen
2 Tomaten	4 Kartoffeln, mehlig	1 Zehe Knoblauch
50 g Pinienkerne	3 Zweige glatte Petersilie	3 Zweige Minze
3 essbare Blüten	4 Salbeiblätter	1 Muskatnuss
2 unbehandelte Limetten	100 g Bergkäse	4 EL Crème-fraîche
3 EL Senf	50 g Paniermehl	125 ml Milch
125 ml Weißwein	Kalte Butter, Mehl	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lammrücken waschen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Anschließend mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit jeweils einem Salbeiblatt belegen und mit je einer Scheibe Prosciutto umwickeln. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Zur Seite stellen und ruhen lassen. Von den Tomaten Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Mit der Schnittseite nach unten abtropfen lassen. Etwas von den Kernen und dem Saft für die Füllung aufbewahren. In einer Schüssel das Paniermehl mit etwas Tomatensaft mischen. Einige Blätter Minze und Petersilie zupfen und hacken. Diese unter das Paniermehl geben, etwa drei Esslöffel Pinienkerne und ein nach Geschmack gehackte Sardellen hinzugeben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten mit der Masse füllen und in einer Auflaufform für circa 20 Minuten bei 180 Grad backen, bis die Füllung goldbraun ist. Die Limetten in sehr feine Scheiben schneiden und im Bratensatz anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit dem Weißwein und etwas Wasser aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Butter binden. Die Kartoffeln waschen, schälen, gar kochen und pressen. Die Milch aufkochen und die gepressten Kartoffeln einrühren. Den Bergkäse reiben. Die Crème-fraîche und den Bergkäse unterrühren. Die Crème mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Lamm-Saltimbocca mit der Soße, der Kartoffel-Käse-Crème und den gratinierten Tomaten zusammen auf einem Teller anrichten. Die essbaren Blüten als Garnitur verwenden.

Nadiya Orel am 08. November 2012

## Zatar-Lamm-Filet mit Korinthen-Mandel-Pilaw

### Für zwei Personen

#### Für das Zatar-Lammfilet:

300 g Lammrücken, ausgelöst	3 EL Ingwerpüree	4 EL Waldhonig
4 EL Butter	4 EL Zatar Gewürzmischung	1 TL Kreuzkümmel
Olivenöl		

#### Für das Pilaw:

200 g Baldo Rundkornreis	80 g Sehriye Nudeln	1 Schalotte
80 g Korinthen	80 g geschälte Mandeln	3 EL Ghee
300 ml Gemüsefond		

#### Für das Mus:

1 Aubergine	200 g gehackte Tomaten	2 Zehen Knoblauch
1 Granatapfel	1 Zitrone	20 ml Granatapfelsirup
1 TL Waldhonig	3 Stiele Koriander	1 TL getr. Aleppo-Chiliflocken
1 TL Koriander	1 TL Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lammrücken in einer heißen Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten kurz anbraten. Währenddessen das Ingwerpüree mit dem Waldhonig, der Butter, der Zatar Gewürzmischung und dem Kreuzkümmel vermengen und den Lammrücken damit bestreichen. Für 15 Minuten in den Backofen geben. Für das Korinthen-Mandel-Pilaw einen Esslöffel Ghee in einem beschichteten Topf erhitzen. Die Schalotte abziehen, kleinschneiden und darin anschwitzen. Die Nudeln dazugeben und braun anbraten. Alles in eine Schüssel füllen. Währenddessen den Reis gründlich waschen. Zwei Esslöffel Ghee in einem Topf erhitzen und den Reis darin mehrere Minuten unter Rühren anbraten. Die Nudeln und die Korinthen hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Den Deckel auf den Topf geben und 15 Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne anrösten und damit vermengen. Für das Auberginen-Granatapfel-Mus die Aubergine in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine darin rundherum anbraten. Die Chili und den Knoblauch hacken und mit dem Korianderpulver und dem Kreuzkümmel hinzufügen und kurz weiterbraten. Mit den Tomaten, dem Honig und dem Granatapfelsirup ablöschen und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Wenn alles zerfallen ist in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Die Granatapfelkerne auslösen. In einem Servierring die Auberginen und Granatapfel schichten. Mit gehacktem Koriander, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Das Zatar-Lammfilet mit dem Korinthen-Mandel-Pilaw und dem Auberginen-Granatapfelmus auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Weisenstein am 09. Dezember 2014

# Index

- Aubergine, 1, 30, 53, 70, 97  
Avocado, 70, 79
- Bohnen, 2, 15, 17, 25, 29, 36, 38, 39, 43–45,  
63, 76, 87, 91, 95  
Braten, 6, 39  
Brokkoli, 38, 79, 81
- Chicoree, 22, 41  
Couscous, 5, 12, 28, 33, 90, 91  
Curry, 24, 43
- Erbsen, 12, 24, 25, 72, 95
- Fenchel, 22, 27, 83  
Filet, 1, 2, 4, 5, 7–23, 25, 32, 46, 71, 74, 81,  
84–86, 92, 93, 97  
Fleisch, 12, 21, 24, 40, 66, 82
- Gulasch, 25  
Gurke, 1, 37, 47
- Hüfte, 26
- Kürbis, 18  
Karree, 26–36, 45, 49, 80, 91  
Keule, 37  
Kohlrabi, 74, 84  
Kotelett, 2, 34, 38–49, 87–89  
Kraut, 26, 93
- Lachs, 51–69, 90, 94, 95  
Lauch, 95  
Linsen, 60
- Möhren, 8, 12, 15, 22, 25, 29, 37, 38, 65, 66,  
69, 72, 74, 79, 84  
Mangold, 2
- Nudeln, 11, 24, 28, 57, 66, 97
- Paprika, 6, 12, 20, 26, 30, 31, 36, 38, 40, 44,  
45, 53, 55, 58–60, 67, 87, 93  
Pilze, 1, 9, 20, 49, 53, 62, 70, 84, 86  
Polenta, 41, 44, 45, 59, 66, 67, 82
- Porree, 15
- Rösti, 14  
Rüben, 26, 65, 71  
Rücken, 6, 69–80, 93, 96, 97  
Radicchio, 4, 9  
Reis, 4, 9, 19, 38, 49, 62, 68, 77, 81, 86, 92  
Romanesco, 90  
Roulade, 20  
Rucola, 5, 8, 21
- Schoten, 1, 22, 38, 41, 56  
Sellerie, 19, 22, 24, 29, 63  
sonstige, 3, 50  
Spargel, 13, 16, 20, 28, 35, 56, 57, 65, 68  
Spieß, 81–86, 92  
Spinat, 18, 26, 37, 52, 56  
Steak, 37, 86  
Steckrübe, 65
- Weißkohl, 93  
Wirsing, 71
- Zucchini, 6, 8, 26, 30, 34, 43, 53, 55, 58, 59,  
61, 64, 70, 78