

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Lamm

2018-2020

94 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 30. Dezember 2023.

Inhalt

Lamm-Lachs mit Pinienkern-Crumble, Kartoffel-Waffel	1
Lamm-Stielkoteletts mit Blumenkohl-Röschen, Ofen-Kürbis	2
Blumenkohl-Linsen-Salat mit Kürbis, Lamm-Sstielkoteletts	3
Lamm-Karree, Honig-Chili-Glasur, Gemüse, Tsatsiki, Reis	4
Lamm-Rücken mit Okraschoten, Reis, Kichererbsen, Salat	6
Lamm-Kotelett, Rosmarin-Kartoffeln, Tomaten-Spargel	8
Lamm-Lachs mit Kruste, Couscous-Salat, Fladenbrot	9
Bohnen-Creme mit Bohnenkraut-Pesto und Lamm	10
Südindisches Lamm-Curry mit Basmati, Okraschoten, Raita	11
Lamm-Rücken mit Ziegenfrischkäse-Creme und Salat	12
Lamm-Koteletts mit Feta-Oliven-Kruste, Fava-Püree, Gemüse	13
Lamm-Filet, Tomaten-Sud, Couscous, Tomaten-Gurken-Salat	14
Lamm-Tajine mit Aubergine, Sultaninen, Pistazien, Basmati	15
Lamm-Karree mit Tomaten-Kruste und Rosmarin-Kartoffeln	16
Lamm-Rücken-Kräuter-Rolle mit Portwein-Soße, Ratatouille	17
Lamm-Lachs, Rotwein-Jus, Ricotta-Gnocchi, Gemüse	19
Lamm-Lachs mit Rahm-Wirsing und Polenta-Plätzchen	21
Lamm-Filet mit Linguine und Dattel-Pesto	22
Ratatouille mit Lamm-Stielkoteletts, Rosmarin-Kartoffeln	23
Lamm-Karree mit Granatapfel-Soße und Couscous-Salat	24
Lamm-Karree, Rotwein-Soße, Spargel, Süßkartoffel-Stampf	25
Lamm-Lachs mit Zitronen-Marinade und Hummus-Bett	26
Glasiertes Lamm-Karree, Rotwein-Feigen, Pfannen-Gemüse	27
Lammlachs mit Rosmarin-Knoblauch-Soße und Feldsalat	28
Lamm-Kotelett mit Käse-Kruste, Kartoffel-Stampf, Möhren	29
Lamm-Filet, Tomaten-Salsa, Harissa-Bulgur, Zuckerwatte	30

Lamm-Lachs, Glühwein-Soße, Rosenkohl, Süßkartoffel-Stampf	31
Lamm-Karree mit Thymian-Honig-Soße, Polenta, Lauch-Gemüse	32
Lamm-Kotelett, -Filet, -Bries, Risotto, Morchel-Soße	34
Gebratener Lamm-Rücken mit Süßkartoffel-Püree, Weißkohl	35
Piroschki mit Lammhack- und Pilz-Füllung, Sauerrahm-Dip	36
Lamm-Spieß mit Balsamico-Zwiebeln und Kartoffel-Würfeln	37
Lamm-Karree, Kräuter-Kruste, Minz-Joghurt, Kartoffelpüree	38
Lamm-Kotelett mit Kräuter-Butter, Kartoffel-Stampf	39
Lamm, Süßkartoffel-Stampf, Rote-Bete-Püree, Bohnenkerne	40
Lamm-Karree mit Rosmarin-Kartoffeln und Rote Bete	41
Glasiertes Lamm-Filet, Speckbohnen, Rosmarin-Kartoffeln	42
Lamm-Karree, Kräuterkruste, Rotwein-Soße, Polenta, Salat	43
Lamm-Rücken im Kürbiskern-Mantel, Kartoffel-Stampf, Soße	45
Griechisches Lamm-Kotelett mit Tsatsiki, Aubergine	46
Lamm-Filet, Sauce béarnaise, Rosmarin-Kartoffeln, Salat	47
Lamm-Filet, Kichererbsen-Möhren-Couscous und Joghurt-Dip	48
Lamm-Lachs mit Kräuter-Kruste, Polenta, Pilz-Ragout	49
Linsen-Blattspinat-Curry mit Salzwiesen-Lamm	50
Lammlachs, Granatapfel-Glasur, Erbsen-Püree, Spinat-Salat	51
Lamm-Rücken, Kräuter-Kruste, Rotwein-Soße, Ratatouille	52
Lamm-Karree mit Rosmarin-Öl und Risotto	53
Lamm-Filet mit Pfeffer-Soße, Fenchel und lila Kartoffeln	54
Lamm-Lachs mit Perlgrauen und Petersilien-Soße	55
Lamm-Filet-Spieße mit Zwiebel-Aprikosen-Chutney	56
Lamm-Lachs mit Gemüse-Couscous-Salat und Avocado-Creme	57
Lamm-Filet mit Kräuter-Butter und Gemüse-Couscous	58
Lamm-Koteletts mit Taboulé und Joghurt-Soße	59
Ratatouille mit Lamm-Rücken und Couscous	60
Lamm-Rücken mit Bärlauch-Pesto, Salbei-Polenta, Bohnen	61
Lamm-Karree mit Bratenjus und Bohnen-Gemüse	62
Lamm-Filet, Knoblauch-Thymian-Soße, Polenta, grüne Bohnen	63
Lamm-Filet mit Knöpfle, Möhren, Rotwein-Schalotten	64

Indisches Kichererbsen-Curry mit Lamm und Raita	65
Dukkah-Lamm, Soße, wildem Brokkoli, Mandel-Polenta, Chip	66
Lamm-Karree, Rotwein-, Gorgonzola-Walnuss-Soße, Spargel	68
Lamm mit Minz-Soße, Kartoffel-Stampf, glasierte Möhren	69
Lamm-Lachs, Kräuter-Hülle, Risotto, Gorgonzola-Soße	70
Lamm-Karree mit Nussbutter, Pflaumen-Soße, Kartoffeln	71
Lamm-Lachs mit türkischem Bulgur-Salat und Dattel-Creme	72
Lamm-Karree mit Marsala-Soße, Polenta und Pastinaken	73
Lamm-Filet mit Orangen-Soße und Dattel-Cashew-Couscous	74
Markknochen mit Thymian-Salz, Lamm auf Winter-Gemüse	75
Lamm-Karree mit Blauschimmel-Spinat und gebackenem Kürbis	77
Lamm-Rücken, Kartoffel-Mantel, Kürbis-Spaghetti, Zucchini	78
Lamm-Karree, Rotwein-Jus, Butternuss-Kürbis, Apfel	79
Bruschetta, Lamm-Karree, Rotwein-Soße, Lauch	80
Lamm-Lachs mit Rosmarin-Schaum, Rotwein-Zwiebeln, Püree	81
Tagliatelle mit Lamm-Zitronen-Ragout	82
Ravioli con uovo mit Lamm-Karree, Trüffel-Weißwein-Schaum	83
Lamm-Rücken in Pesto-Hülle, Paprika-Auberginen-Gemüse	84
Lamm-Spieß mit gefüllten Mangoldblättern und Minz-Joghurt	85
Lamm-Filet mit Schoko-Soße, dicken Bohnen, Kürbis-Püree	86
Lamm-Rücken mit mediterranem Gemüse und Cocktail-Tomaten	87
Lamm-Karree mit Perlgraupen, Paprika, Tomaten, Minz-Soße	88
Lamm-Lachs, Kräuterkruste, Kartoffel-Stampf, Spargel	90
Lamm-Filet, Bohnen-Hummus, Bohnenkraut-Pesto	91
Lamm-Karree, orientalische Kartoffeln, buntes Gemüse	92
Lamm-Filet mit orientalischem Gemüse, Hummus und Topping	93
Lamm-Lachs in Bärlauch, Knoblauch-Butter, Spargel-Pfanne	94
Lamm-Filet mit Spitzpaprika, Tomaten und Minzjoghurt	95
Lamm-Karree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Soße	96
Lamm-Schnitzel, Polenta-Pommes, Portwein-Ketchup, Salat	97
Lamm-Lachs, Thymian-Soße, Ratatouille, Kartoffel-Püree	99
Weide-Lamm, Feigen-Lavendel-Couscous, Brokkoli, Minzdip	100

Lamm-Rücken mit Schokoladen-Oliven-Soße, Sellerie-Püree	101
Weißkohl-Plätzchen, Lamm-Karree, Weißkohl-Creme, Tomaten	102
Lamm-Rücken mit orientalischem Couscous	103
Lamm-Filet mit Ratatouille	104

Index	105
--------------	------------

Lamm-Lachs mit Pinienkern-Crumble, Kartoffel-Waffel

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse, à 180 g	1 Toastbrot	20 g Pinienkerne
30 g Butter	3 Zweige Majoran	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kartoffelwaffel:

350 g mehligk. Kartoffeln	1 Lauchzwiebel	2 Eier
10 g glatte Petersilie	40 g Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Crème fraîche:

1 Bio-Zitrone	150 g Crème-fraîche	5 g frischer Ingwer
Salz	Pfeffer	

Für die Paprika-Chili-Sahne:

200 g Schlagsahne	Paprikapulver	Chilipulver
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den Lammlachs:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Rinde des Toastbrots entfernen und das restliche Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Toast-Würfel mit Pinienkernen, Majoran, Olivenöl und Butter zu einer Masse mixen.

Lammfilet in ein wenig Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkernmasse auf die Oberseite des Lammes drücken und Lamm im Ofen garen, bis die Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist.

Für die Kartoffelwaffel:

Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

Kartoffeln schälen und halbieren. Anschließend für 15-20 Minuten in gesalzenem Wasser garkochen.

Kartoffeln abgießen, stampfen und Eier, Mehl, Lauchzwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Waffeleisen mit dem Olivenöl einfetten und den Kartoffelteil nun im Waffeleisen goldbraun backen.

Für die Crème fraîche:

Ingwer und Zitronenschale in die Crème fraîche reiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun mit Hilfe eines Spritzbeutels auf dem Teller anrichten.

Für die Paprika-Chili-Sahne:

Schlagsahne steif schlagen und mit den Gewürzen würzen.

Schlagsahne nun mit Hilfe eines Spritzbeutels auf dem Teller anrichten Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Linus Schürholz am 09. November 2020

Lamm-Stielkoteletts mit Blumenkohl-Röschen, Ofen-Kürbis

Für zwei Personen

Für die Lammstielkoteletts:

2 Lammstielkoteletts	4 Knoblauchzehen	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 EL Parmesan	3 EL Olivenöl	2 EL Paniermehl
Salz	Pfeffer	

Für den Ofen-Kürbis:

$\frac{1}{2}$ Butternusskürbis	2 EL Mandelblättchen	2 TL Honig
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für den Zitronen-Knoblauch-Joghurt:

2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	200 g Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund Petersilie

Für die Lammstielkoteletts: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Fein hacken.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Rosmarin bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten sanft garen. Anschließend Knoblauch und Rosmarin mit einer Schöpfkelle aus der Pfanne nehmen.

Lammstielkoteletts waschen, trockentupfen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten bei starker Hitze braten. Danach Knoblauch und Rosmarin wieder hinzugeben und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den gerösteten Blumenkohl: Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und diese in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben. Gehackten Knoblauch, Zitronensaft, Paniermehl, Parmesan und Olivenöl zu den Blumenkohlröschen geben und marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Röschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Für den Ofen-Kürbis: Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl und Salz in einer Schüssel verrühren und den gewürfelten Kürbis hineingeben. Alles gut vermengen. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten weich garen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl etwas braun werden lassen.

Zum Schluss den Honig mit einem Löffel über den fertigen Ofen-Kürbis verteilen und darauf die Mandelblättchen anrichten.

Für den Zitronen-Knoblauch-Joghurt: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie verrühren. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Kaminski am 22. Oktober 2020

Blumenkohl-Linsen-Salat mit Kürbis, Lamm-Sstielkoteletts

Für zwei Personen

Für den Salat:

½ Blumenkohl	150 g rote Linsen	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Limette	1 EL Honig
1 TL Senf	1 EL Olivenöl	100 ml Weißweinessig
½ Bund glatte Petersilie	½ TL Ras-el-Hanout	Salz, Pfeffer

Für den Kürbis:

1 mittelgr. Butternusskürbis	1 Ei	8 EL Paniermehl
8 EL Mehl	1 TL Stärke	Pflanzenöl, Salz

Für die Lammstielkoteletts:

6 Lammstielkoteletts	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 EL Butter	1 TL Honig	½ Bund Petersilie
6 Zweige Thymian	½ TL Ras-el-Hanout	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Mandel-Minz-Joghurt:

300 ml Naturjoghurt	5 EL Mandelblättchen	1 Zitrone
1 Limette	½ TL Honig	1 Bund Minze
Chili	Salz	

Für das Pfannenbrot:

1 Prise Backpulver	100 g Joghurt	200 g Mehl
	1 Prise Salz	

Für den Blumenkohl-Linsen-Salat: Den Blumenkohl putzen und fein hobeln. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Linsen waschen und in Salzwasser bissfest garen. Abgießen. Zitrone und Limette halbieren und jeweils den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft, Limettensaft, Weißweinessig, Honig, Senf und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl damit marinieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Blumenkohl, Linsen, Zwiebeln und Petersilie vermengen und mit Ras el-Hanout abschmecken.

Für den Kürbis: Kürbis schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden und salzen. Ei verquirlen. Mehl und Stärke mischen. Kürbiswürfel erst in Mehl-Stärke-Mischung, dann in Ei und schließlich in Paniermehl wenden und in heißem Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Lammstielkoteletts: Lammstielkoteletts salzen und von beiden Seiten scharf in Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Petersilie und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Petersilie hacken. Knoblauch, Thymian und Butter zum Fleisch in die Pfanne geben, mit Ras el-Hanout würzen, dann mit Honig beträufeln und karamellisieren lassen. Mit Pfeffer würzen und gehackte Petersilie hinzugeben. Fleisch mit aromatisiertem Fett arosieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Fleisch mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Für den Mandel-Minz-Joghurt: Zitrone und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und in einem Mörser zerdrücken. Mandelblättchen dazugeben und ebenfalls mörsern. Anschließend die Masse klein hacken. Dann mit Joghurt vermengen und mit 1 Teelöffel Zitronensaft, Zitronen- und Limettenabrieb, Honig, Chili und Salz abschmecken.

Für das Pfannenbrot: Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Etwas ruhen lassen, dann den Teig portionieren, dünn ausrollen und in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Marquardt am 22. Oktober 2020

Lamm-Karree, Honig-Chili-Glasur, Gemüse, Tsatsiki, Reis

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree, 6 Stiele	1 Zitrone	3 EL Honig
25 g Süßrahmbutter	2 Rosmarinzweige	2 Msp. scharfes Chilipulver
1 Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Korinthen-Pinienkern-Reis:

150 g Langkornreis	25 g Korinthen	25 g Pinienkerne
40 g Butter	Salz	

Für das mediterrane Gemüse:

1 Aubergine	1 Zucchini	2 rote Paprika
4 Schalotten	4 Knoblauchzehen	1 kleine Chilischote
1 Zitrone	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tsatsiki:

1 kleine Gärtnergurke	1 Limette	200 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Olivenöl	1 Bund Dill	3 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Für das Lammkarree mit Honig-Chili-Glasur:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammkarree parieren, waschen, trockentupfen und längs am Knochen eine Tasche einschneiden. Eine Pfanne mit Öl bedecken und Chilipulver, Muskat, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Schale der Zitrone abschneiden, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammkarree mit Zitronenschale und Rosmarinzweig in das gewürzte Öl geben und von allen Seiten darin scharf anbraten.

Gebratenes Lammkarree in eine Backschale legen, Rosmarinzweig und Zitronenschale in die eingeschnittene Tasche drücken und Butter oben auf das Fleisch geben.

Gewürz-Öl aus der Pfanne über das Karree gießen und in den Backofen auf mittlere Schiene schieben. 20 Minuten im Ofen garen, dabei immer wieder das Fleisch mit dem Gewürz-Öl überschütten und mit Honig einstreichen. Die Fleischpfanne mit dem Bratensatz für das Gemüse zur Seite stellen.

Lammkarree aus dem Ofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen. Zum Anrichten das Karree aufschneiden.

Für den Korinthen-Pinienkern-Reis:

Einen Topf mit Wasser erhitzen.

Korinthen in Wasser einweichen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und wieder herausnehmen.

Butter in einen Topf geben, Reis dazugeben und darin kurz anbraten.

Dabei umrühren, bis die Körner glasig sind.

Mit heißem Wasser aufgießen bis der Reis vollständig bedeckt ist.

Gut salzen und warten bis das Wasser nochmal aufkocht. Danach die Hitze reduzieren, mit dem Deckel verschließen und den Reis weiter quellen lassen. Nach ca. 8 Minuten Butter und Korinthen in den Reis einrühren. Nach 15 bis 20 Minuten, sobald das Wasser aufgezogen ist, den Herd ausschalten. Geröstete Pinienkerne nun in den Korinthen-Reis unterrühren.

Für das mediterrane Gemüse:

Aubergine und Zucchini in kleine dreieckige Stücke schneiden.

Rote Paprika entkernen, Schalotten abziehen und beides in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Chilipulver, Salz und Pfeffer erhitzen.

Knoblauch abziehen und grob andrücken. Chili entkernen und kleinhacken. Knoblauch und Chili ins Öl geben und kurz mit anbraten.

Schalotten, Aubergine, Paprika und Zucchini dazugeben. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitronensaft auspressen. Kräuter und 1 TL Zitronensaft zum Gemüse in die Pfanne geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und weiterbraten.

Für den Tsatsiki:

Joghurt in eine Schale geben. Gurke schälen und reiben. Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette auspressen.

Gurke, gehackte Kräuter, 1 TL Limettensaft und Olivenöl in den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mardiros Tavit am 05. Oktober 2020

Lamm-Rücken mit Okraschoten, Reis, Kichererbsen, Salat

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

300 g ausgelöster Lammrücken	1 EL getrock. Majoran	1 EL getrock. Oregano
1 EL getrock. Dill	1 EL Olivenöl	

Für die Okraschoten:

125 g Okraschoten	$\frac{1}{2}$ Chilischote	Salz, Pfeffer
-------------------	---------------------------	---------------

Für die Vinaigrette:

1 Orange	1 Limette	50 g Physalis
$\frac{1}{2}$ TL Branntweinessig	2 EL Olivenöl	bunter Pfeffer, Salz

Für den grünen Salat:

$\frac{1}{2}$ grüner Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Kopf Lollo Rosso	$\frac{1}{2}$ Nashibirne
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------

Für den Reis:

220 g Rundkornreis	2 EL Kritharaki-Nudeln	1 Möhre
1 Schalotte	100 g gekochte Kichererbsen	3 EL Gemüsefond
6 Safranfäden	2 EL Butter	1 EL neutrales Öl
Salz		

Für die Garnitur:

45 g Cashewkerne	25 g Zucker	4 Stiele glatte Petersilie
------------------	-------------	----------------------------

Für den Lammrücken:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lamm waschen und trockentupfen.

Für die Marinade Olivenöl mit Majoran, Oregano und Dill vermengen und das Fleisch darin wälzen. In einer Pfanne von Minuten Seiten scharf anbraten. Dann herausnehmen und für ca. 10-15 Min in den Backofen geben.

Für die Okraschoten:

Okraschoten waschen, vom Strunk befreien und die Schoten schräg durchscheiden. In der Pfanne mit dem Bratansatz des Lamms anbraten und ca. 8-10 Minuten garen.

Chilischoten entkernen, je nach Schärfe ein Stück fein hacken und zu den Okraschoten in die Pfanne geben. Den Rest der Chili für die Garnitur aufbewahren.

Für die Vinaigrette:

Eine ganze Orange und eine halbe Limette auspressen. Zwei Physalis als Dekoration beiseite stellen und die restlichen Physalis von der Hülle befreien. Physalis halbieren und mit Orangen- und Limettensaft, Olivenöl und Essig in eine, hohen Gefäß pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den grünen Salat:

Lollo Rosso und Kopfsalat waschen und trockenschleudern. Nashibirne waschen, halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden.

Für den Reis:

Den Reis gründlich waschen. 1 EL Butter und Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Kritharaki-Nudeln hinzugeben und anbraten, bis sie alle eine gleichmäßige Bräune haben.

Den Rundkornreis und die Kichererbsen hinzugeben, etwas salzen und Gemüsefond dazugeben. Mit etwa 500 ml kaltem Wasser ablöschen.

Kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Küchenpapier über den Topf legen und mit einem Deckel schließen. Circa 15-20 Minuten leicht köchelnd garen.

Safran in einem Mörser zerkleinern, 50 ml warmes Wasser drüber geben und verrühren. Einen kleinen Teil des gegarten Reis in eine kleine Schüssel geben, mit der Safran-Flüssigkeit vermengen, so dass der Reis eine gelbe Farbe annimmt.

Möhre schälen, putzen und raspeln. Schalotten abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die schalottenund kuechenschlacht.zdf.de Möhrenraspel darin anschwitzen und weich garen. Mit Salz würzen.

Kurz vorm Servieren den gelben Safranreis über den hellen Reis streuen und die Karotten-Zwiebel-Mischung als Topping darauf geben.

Für die Garnitur:

Zucker in der Pfanne karamellisieren. Cashewkerne grob hacken, dazugeben und in dem karamellisierten Zucker vermengen. Auf Backpapier auskühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Das Fleisch vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den karamellisierten Cashewkernen und Petersilie garnieren und servieren.

Selma Kort am 14. September 2020

Lamm-Kotelett, Rosmarin-Kartoffeln, Tomaten-Spargel

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Doppelkoteletts vom Lamm	1 rote Chili	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

500 g festkochen Kartoffeln	3 Knoblauchzehen	griech. Olivenöl
3 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

8 Stangen grüner Spargel	10 kleine, süßliche Bio-Tomaten	1 Zitrone
Olivenöl	Butter	Meersalz

Für den Joghurt:

500 g Bio-Magerjoghurt	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Kerbel
1 Zweig glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ TL Anissamen, alternativ	Fenchelsamen
Salz	Pfeffer	

Für das Lamm:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Doppelkotelett waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und andrücken Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Lamm auf der einen Seite braten, bis es sich löst. Knoblauch und Chili ins Olivenöl legen. Lamm umdrehen und wenn es sich löst, für 12 weitere Minuten in den Backofen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen Kartoffeln schälen, waschen, trocken und je nach Größe mit einem NicerDicer in 0,5 cm große Stücke schneiden.

Knoblauchzehen abziehen und mit dem Handrücken zu den Kartoffeln drücken. Kartoffeln mit Salz, Olivenöl und Pfeffer würzen und in den Backofen geben. Nach 10 Minuten die Kartoffeln wenden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Rosmarinnadeln und evtl. noch etwas Olivenöl zu den Kartoffeln geben, gut mischen und weiterbacken. Insgesamt brauchen sie 32 Minuten im Ofen.

Für das Gemüse:

Knapp 20 Minuten vorm Servieren den Spargel schälen und Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Tomaten, sofern Zeit vorhanden ist, mit heißem Wasser blanchieren und die Haut abziehen. In einer Pfanne Olivenöl und Butter zerlassen und den Spargel darin braten. In eine zweite Pfanne die Tomaten hineingeben und schmoren lassen. Mit Meersalz würzen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben und einen Hauch über den Spargel geben.

Für den Joghurt:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian, Petersilie und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Anissamen mörsern. Ein wenig Zitronensaft mit Joghurt, Knoblauch, Öl, Kerbel, Petersilie, Thymian und Anissamen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Kulenkampff am 24. August 2020

Lamm-Lachs mit Kruste, Couscous-Salat, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für das Lamm mit Kruste:

300 g Lammlachs	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
6 EL zimmerwarme Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 Zweige Rosmarin	5 EL Semmelbrösel	Chiliflocken
2 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	120 g Perltomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 EL Pinienkerne	100 g Feta	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	2 EL Essig	2 Zweige Minze
1 Prise Chiliflocken	Salz	weißer Pfeffer

Für die Fladen:

125 g griech. Joghurt	1 EL Olivenöl	1 EL getrock. Rosmarin
150 g Mehl	1 TL Backpulver	Butter

Für die Creme:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone	200 g griech. Joghurt
Essig	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das Lamm mit Kruste:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Zitrone für den Couscous-Salat aufbewahren. Basilikum und Thymian abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Butter, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Chili verrühren. Anschließend Semmelbrösel dazugeben. Im Kühlschrank kaltstellen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Lammlachse waschen, trockentupfen, in einer heißen Pfanne scharf mit Rosmarin und Knoblauch in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alu-Folie einwickeln. Im Backofen auf eine Kerntemperatur von ca. 52 Grad bringen. Mit der Kräuter-Kruste bestreichen. Unter dem heißen Backofengrill 2-4 Minuten goldbraun braten.

Für den Couscous-Salat:

Couscous mit kochendem Fond übergießen und quellen lassen. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Feta klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone von oben halbieren, auspressen und Saft auffangen. Essig, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Alle Bestandteile zusammenfügen und gut vermischen.

Für die Fladen:

Mehl, Rosmarin und Backpulver in einer Schüssel mischen. Joghurt unterheben, zu einem Teig verrühren. Teig zu Fladen formen, in der Pfanne mit Butter ausbacken, mit Öl beträufeln.

Für die Creme:

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, fein reiben und mit etwas Salz ziehen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt dazu geben und alles mit Pfeffer, Chili, Zitronensaft und Essig abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 24. August 2020

Bohnen-Creme mit Bohnenkraut-Pesto und Lamm

Für zwei Personen

Für das Bohnenmus:

1 Dose weiße Bohnen (240 g)	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	4 Zweige Thymian	1 EL weißes Mandelmus
2 EL gehackte Mandeln	180 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
Cumin	Ras el Hanout	Chili, Salz, Pfeffer

Für das Bohnenkraut-Pesto:

25 g Bohnenkraut	25 g glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone (Saft, Abrieb)	25 g Pinienkerne	20 ml Gemüsefond
50 ml Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für das Lamm:

2 Lammlachse (350 g)	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 EL Antep Ezmesi	2 EL Butterschmalz
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch und die Zwiebel abziehen und würfeln. In einem Topf mit Olivenöl anbraten. Bohnen abtropfen lassen, dazugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Ein paar Bohnen für die Garnitur bei Seite legen.

Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. In ein hohes Gefäß füllen und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Mandelmus, Cumin, Ras el Hanout, Salz, Pfeffer, Chili und Thymianblättchen abschmecken und mit einem Mixstab fein pürieren. Gehackte Mandeln über dem Mus verteilen.

Für das Bohnenkraut-Pesto:

Bohnenkraut und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter vom Bohnenkraut abzupfen und die Stiele von der Petersilie entfernen.

Knoblauchzehe abziehen und hacken. Alles zusammen mit Pinienkernen, Olivenöl, Zitronensaft- und Abrieb und Gemüsefond zu einer Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für das Lamm:

Knoblauch abziehen und hacken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Lamm salzen und pfeffern und in Butterschmalz mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian scharf anbraten und im vorgeheiztem Ofen fertigbaren.

In der Pfanne die Butter mit der Gewürzpaste verrühren und Lamm damit lasieren.

Teller erwärmen. Das Bohnenmus auf den Teller streichen und die aufgehobenen Bohnen darauf verteilen. Lamm in schräge Tranchen schneiden und auf das Mus legen. Pesto darum herum träufeln und mit Thymian und Bohnenkrautblättchen garnieren und servieren.

Ursula Lützenkirchen am 19. August 2020

Südindisches Lamm-Curry mit Basmati, Okraschoten, Raita

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

300 g Lammhals-Scheiben	300 g Lammlachs	1 große Tomate
2 große Zwiebeln	3 große Knoblauchzehen	2 grüne indische Chilis
1 daumengroßes Stück Ingwer	1 kleines Stück Kurkuma	1 Bund frischer Koriander
5 EL geriebene Kokosnuss	½ TL Kurkumapulver	½ TL Garam Marsala
½ TL Hot madras Curry	1 Zimtstange	2 indische Lorbeerblätter
½ TL ganzer Kreuzkümmel	½ TL gemahlener Kardamon	2 Kardamom Kapseln
½ TL geröstetes Curry Pulver	Kokosöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmati-Reis

Für das Gemüse:

250 g Okraschoten	10 Cocktailtomaten	1 große rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 grüne indische Chili	2 EL Kokosöl
1 TL schwarze Senfsamen	2 TL Curryblätter	1 TL ganzen Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma	1 TL Panch Phoron	Salz

Für den Raita:

200 g Salatgurke	1 große, reife Tomate	1 rote Zwiebel
150 ml Naturjoghurt	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Die Fleischknochen scharf in Kokosöl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Ingwer und Kurkuma schälen. Aus Zwiebeln, Knoblauch, grünen Chilis, Kurkuma und Ingwer in der Küchenmaschine eine grobe Paste herstellen. Paste zum Lammlachs geben, mit zu den Knochen geben und einen Deckel daraufsetzen. Alle Gewürze dazugeben und die Hitze reduzieren. Tomate waschen, kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken. Tomate, Kokosnuss und einen Teil des Korianders dazugeben und salzen.

Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge Wasser gar kochen.

Für das Gemüse:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Okraschoten waschen und trockentupfen. Stiel und Enden abschneiden. Chili der Länge nach halbieren ohne sie vom Ende zu trennen und entkernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Senfsamen und Zwiebel darin braten. Curryblätter, Kreuzkümmel, Kurkuma und Panch Phoron dazugeben. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Knoblauch, Okra, Tomaten und Chili mit in die Pfanne geben, 5 Minuten braten, umrühren und weitere 2 Minuten braten. Esslöffelweise mit 60 ml Wasser ablöschen und umrühren. Mit Salz abschmecken und ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen.

Für den Raita:

Gurke und Tomate waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sunita Manay am 17. August 2020

Lamm-Rücken mit Ziegenfrischkäse-Creme und Salat

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

2 Lammlachse, à ca. 150g 30 ml Olivenöl 20 g Gyros-Gewürzmischung

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Wassermelone 200 g Fetakäse 20 ml Balsamico-Essig

20 ml Apfelessig 20 ml Olivenöl 2 Zweige Minze

Chili Salz Pfeffer

Für die Ziegenfrischkäsecreme:

20 g griech. Joghurt 40 g Ziegenfrischkäse Salz

Pfeffer

Für den Lammrücken:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammlachse mit der Gewürzmischung und etwas Olivenöl marinieren und ziehen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammlachse von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten und in den vorgeheizten Backofen geben. Die Lammlachse sollte eine Kerntemperatur von 55-58 Grad haben. Kurz vorm Servieren und Tranchen schneiden.

Für den Salat:

Die Wassermelone von der Schale befreien und würfeln. Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides zusammen in einer Schüssel mit Öl, Essig, Chili, Salz und Pfeffer mischen.

Minzblätter zupfen, abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und unter den Salat heben.

Für die Ziegenfrischkäsecreme:

Friskäse mit Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim Löffler am 12. August 2020

Lamm-Koteletts mit Feta-Oliven-Kruste, Fava-Püree, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:

1 Lammkarree	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Zitronenthymian	Butter	Olivenöl

Für die Feta-Olivenkruste:

2 Knoblauchzehen	100 g Feta Käse	4 getrock. Öl-Tomaten
4 grüne Oliven, kernlos	4 schwarze Oliven (milde)	

Für das Favapüree:

200 g Kichererbsen	100 g Favabohnen	2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Zitronenthymian
50 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL Kurkumpulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

6 Artischockenböden	1 Paprika	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	2 EL kleine Kapern
1 Zweig Rosmarin		

Für die Lammkoteletts: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammkarree parieren und Silberhaut entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Karree am Stück darin scharf anbraten, bis beide Seiten gebräunt sind. Knoblauch andrücken. Butter, Rosmarin- und Zitronenthymianzweige im Ganzen mit in die Pfanne geben und das Fleisch mit der geschmolzenen Butter immer wieder übergießen.

Für die Feta-Olivenkruste: Knoblauch abziehen und grob hacken.

Ein paar Fetabrösel zurückbehalten und den Rest mit den grünen und schwarzen Oliven in den Küchenhäsler geben und vormixen. Die getrockneten Tomaten und den Knoblauch dazu geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Die Paste auf die Lammkarrees, oberhalb der Knochen drücken und die zurück behaltene Fetabrösel darauf geben. Ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Für das Favapüree: Knoblauch andrücken und die Haut entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen und Favabohnen anbraten. Knoblauch, Lorbeerblatt, Rosmarin- und Zitronenthymianzweige hinzugeben und mit Weißwein ablöschen.

Zitrone halbieren und auspressen.

Kräuter aus der Pfanne nehmen, die Bohnen und Knoblauch zu einer glatten Masse pürieren und mit etwas Zitronensaft Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Für das Gemüse: Paprikaschote mit einem Küchenbunsenbrenner schwarz abflämmen und die Haut abziehen. Die abgezogenen Paprika von den Kernen und der weißen Haut befreien und das Paprikafleisch in kleine Würfel schneiden.

Blättchen von den Zweigen zupfen und die Kräuter sehr fein hacken.

Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauchzehen andrücken.

Zitrone halbieren und auspressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischockenböden darin kurz anbraten. Schalotten und Knoblauch unterheben. Mit etwas Zitronensaft

Marco Van Der Kooi am 12. August 2020

Lamm-Filet, Tomaten-Sud, Couscous, Tomaten-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

300 g Lammhüfte	2 Strauchtomaten	1 rote Peperoni
12 Datteln	1 Knoblauchzehe	1 große Zwiebel
2 Gemüse-Brühwürfel	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Falafel-Gewürz
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Minz-Couscous:

150 g Couscous	2 EL Butter	200 ml Gemüsefond
1 Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL Falafel-Gewürz	

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

1 große Tomate	1 Gurke	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lammfilet:

Die Strauchtomaten waschen, trockentupfen und in Würfel scheiden.

Datteln halbieren und entsteinen. Peperoni waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, anschließend in Streifen schneiden, Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken.

Lammfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden, mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ringsherum für ca. 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Parallel Gemüsebrühe im Wasser auflösen und etwas köcheln lassen.

Zwiebel und Knoblauch in die selbe Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch angebraten wurde. Alles anschwitzen, Tomaten in die Pfanne geben und anbraten, Datteln, Peperoni, dazugeben und ca. 1-2 Minuten weiterbraten. 300 ml von der Gemüsebrühe sowie die Hälfte des Falafelgewürzes in die Pfanne geben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Nach 10 Minuten das zuvor gebratene Fleisch in den Tomatensud geben und weitere 5-6 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Minz-Couscous:

Fond mit Falafel-Gewürz in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Einige Minuten quellen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Butter sowie die gehackte Minze unter den Couscous heben.

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

Tomate in Würfel schneiden. Gurke schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Tomate, Gurke und Zwiebel mit Zitronensaft und Olivenöl würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Atena Rabou-Degenkolbe am 10. August 2020

Lamm-Tajine mit Aubergine, Sultaninen, Pistazien, Basmati

Für zwei Personen

Für die Lamm-Tajine:

300 g Lammlachs	1 Aubergine	50 g große Sultaninen
1 Knoblauchzehe	50 g Pistazien	200 ml Apfelsaft
5 Zweige Basilikum	1 EL Harissa	3 EL Tomatenmark
250 g Ghee	Meersalz	Rapsöl

Für den Reis:

250 g Basmatireis	50 g Fadennudeln	100 g Butter
100 ml Rapsöl	Salz	

Für den Minz-Joghurt:

1 Zitrone	griech. Joghurt, 3,5%	3 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Lamm-Tajine:

Die Sultaninen mit Apfelsaft einkochen. Den Lammlachs waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Auberginen in 1,5 cm breite Stifte schneiden, in Ghee goldbraun anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen.

Die Lammstücke in einer anderen Pfanne mit wenig Öl anbraten.

Knoblauch abziehen kleinschneiden und mit dem Tomatenmark zum Lamm mitgeben und weiterbraten.

Sultaninen, Aubergine, Lamm und Pistazien in einen Topf geben und vorsichtig darin verrühren. Mit Meersalz und Harissa-Paste abschmecken. Zuletzt Basilikum abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterheben. Alles in einer Tajine zum Schluss anrichten.

Für den Reis:

Butter im Topf zerlassen. Basmati und Fadennudeln hinzugeben und darin goldbraun anrösten. Rapsöl hinzufügen und kräftig salzen. Doppelte Menge an Wasser hinzugeben (im Verhältnis 2:1) und mit geschlossenem Deckel so lange kochen lassen, bis der Reis das Wasser aufgezogen hat.

Für den Minz-Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und zerkleinern. In den Joghurt rühren und ziehen lassen. Zitronenschale abreiben und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lily Meier am 03. August 2020

Lamm-Karree mit Tomaten-Kruste und Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree à 500 g	2 Scheiben Toastbrot	1 EL Tomatenmark
75 g weiche Butter	3 Salbeiblätter	2 Zweige Rosmarin
30 g Tomatenflocken	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

500 g mittelgr. Kartoffeln	50 g Butter	3 Zweige Rosmarin
----------------------------	-------------	-------------------

Meersalzflocken

Für das Tomaten-Carpaccio:

5 Tomaten	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
3 Zweige Basilikum	2 EL Zucker	1 Vanilleschote
Salz	Pfeffer	

Für das Lammkarree:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und rundherum in einer heißen Pfanne anbraten. Mit Rosmarin und etwas Butter aromatisieren. Aus der Pfanne nehmen.

Toastbrot würfeln und mit dem Salbei in einem Blitzhacker fein mahlen.

Butter mit Tomatenmark glattrühren, Brotkrümel und Tomatenflocken unterheben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf dem Lammkarree verteilen.

Das Lammkarree in den Ofen geben und bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen.

Für die Kartoffeln:

Backofen auf 230 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln gründlich waschen und halbieren.

Jeweils einen langen Holzspieß links und rechts an die lange Seite der Kartoffel legen und mit einem Messer fächerförmig einschneiden (Durch die Holzspieße werden die Kartoffel nicht durchgetrennt).

Butter in einem kleinen Topf schmelzen.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegter Backblech legen.

Mit Butter bepinseln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die einzelnen Nadeln entfernen. Nadeln in die Ritze der Kartoffeln stecken und mit Meersalz bestreuen.

Blech auf die mittlere Schiene im Backofen geben und 30 Minuten backen.

Für das Tomaten-Carpaccio:

Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Zitrone waschen, Schale herunterschälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und mit den Schalenstreifen, Zucker und dem Vanillemark in einen Topf geben. Um etwa ein Drittel einkochen lassen, bis ein Sirup entsteht. Sirup mit Olivenöl verquirlen.

Tomaten waschen und mit einem scharfen Messer oder einer Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden.

Auf dem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Dekorativ auf die Tomaten streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Juliane Schmitz am 22. Juli 2020

Lamm-Rücken-Kräuter-Rolle mit Portwein-Soße, Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Lamm:

1 großer Lammlachs à 400 g	6 dünne Scheiben Pancetta	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	200 g Parmesan am Stück	100 g Pankobrösel
250 g Süßrahmbutter	150 g Butterschmalz	2 EL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{4}$ Bund Estragon	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	$\frac{1}{4}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{4}$ Bund Oregano	1 TL getrockneten Rosmarin	1 TL getrockneten Thymian
Senfsaat	Piment-d'Espelette	Zitronenpfeffer
Kampot rouge Pfeffer	Maldon Sea Salt	

Für das Ratatouille:

1 Staudensellerie mit grün	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika	1 kleine Zucchini	1 kleine Aubergine
2 Strauchtomaten, ca. 5 cm	Lavendelblüten	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Dose stückige Tomaten
1 EL Tomatenmark	150 g Butterschmalz	250 ml Olivenöl
1 kl. Flasche Bärlauch Würzöl	Xanthan	1 EL Zucker
Piment d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für die Maisplätzchen:

1 Dose Süßmais à 350 g	1 Ei	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
100 g Butterschmalz	30 g Mehl	1 TL Kartoffelstärke
Muskatnuss	Salz	Kampot rouge Pfeffer

Für die Sauce:

2 Schalotten	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Abrieb
200 ml Sahne	1 EL Tomatenmark	200 ml Lammfond
200 ml Wildfond	200 ml kräftigen Rotwein	100 ml roten Portwein
4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin	1 TL Wacholderbeeren
1 TL gemahlene Piment	250 g kalte Süßrahmbutter	Butter
1 TL Xanthan	Salz	Kampot rouge Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian	1 Zweig Basilikum	Kapuzinerkresse mit Blüten
-----------------	-------------------	----------------------------

Für das Lamm:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Lammlachse längs zu einer flachen Fleischscheibe auf der Aufschnittmaschine (ca. 7 mm dick) als Roulade aufschneiden. Parmesan reiben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, im Blitzhacker zerkleinern und mit Pankobrösel, Knoblauch, Zitronenzesten, Parmesan und weicher Butter vermischen.

Kurz in einer Pfanne anrösten.

Fleisch dünn mit Rosmarin, Thymian, Senfsaat, Piment, Piment despelette, Salz und Zitronenpfeffer würzen und dünn mit Senf bestreichen. Nun die Kräutermasse nicht zu dick auf das Lamm streichen.

Zu einer Roulade aufrollen, mit Pancetta umwickeln und fixieren. Kurz in einer Pfanne scharf anbraten und für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Herausnehmen, in Alufolie einwickeln und zur Seite legen.

Für das Ratatouille:

Gemüse waschen, trockentupfen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In Öl zuerst die Zwiebelstücke hell anschwitzen und dann die Paprikastücke dazugeben.

Nun das restliche Gemüse, Lavendelblüten, Knoblauch und Piment despelette, Salz und Pfeffer zufügen, kurz mischen und bei reduzierter Hitze Röstaromen entstehen lassen.

Stückige Tomaten mit Tomatenmark mischen und dem Gemüse zugeben. Köcheln lassen, jedoch sollte alles noch Biss haben.

Für die Maisplätzchen:

Mais im Sieb abtropfen lassen und etwas Maiswasser auffangen. Aus Ei, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Maiswasser einen dickflüssigen Teig anrühren und mit dem Mais vermischen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Setzringe hineinstellen und mit der Masse ca. 1,5 cm hoch befüllen. Nachdem die Unterseite goldbraun angebraten ist, die Setzringe drehen und die Masse nach unten in die Pfanne drücken. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten. Mit dem Flambierer kurz vor dem Servieren abflämmen.

Für die Sauce:

Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Beide im Topf in Butter etwas Farbe nehmen lassen, zwei EL Tomatenmark darin anschwitzen, mit Rotwein und Portwein ablöschen und reduzieren lassen.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lamm- und Wildfond zufügen, dann Thymian, Rosmarin, Wacholderbeeren, gemahlene Koriandersaat und gemahlene Piment zugeben und reduzieren. Ein Stück Zitronenschale mitkochen.

Abseihen und zurück in den Topf geben. Xanthan zufügen und mit einem Stabmixer aufschlagen. Nun bei geringer Temperatur mit eiskalter Butter aufmontieren.

Final mit Sahne, Salz, rotem Pfeffer, Zitronenpfeffer, gemahlenem Thymian und Rosmarin abschmecken.

Für die Garnitur:

Ratatouille mit frischem Thymian, Basilikum, Kapuzinerkresse und Blüten dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wilfried Neudecker am 23. Juni 2020

Lamm-Lachs, Rotwein-Jus, Ricotta-Gnocchi, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g Ricotta	1 Ei	50 g Parmesan
4 EL Mehl	Butter	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Kräutertopping:

1 Knoblauchzehe	125 g Butter	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 TL Kräuter der Provence	1 Prise Salz	

Für das Lamm:

2 Lammlachse	2 EL geschälte Pistazien	4 EL Pankomehl
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rotwein-Jus:

4 Schalotten	100 g kalte Butter	200 ml Rotwein
100 ml roter Portwein	1 Spritzer Balsamico	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer		

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ kleine grüne Zucchini	$\frac{1}{2}$ gelbe Zucchini	$\frac{1}{2}$ Aubergine
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	5 Kirschtomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	8 grüne Oliven	250 ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 Zweig Oregano
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Gnocchi:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Ei trennen. Parmesan reiben. Ricotta mit dem Eigelb in einer Schüssel glattrühren. Mehl und Parmesan unterheben. Teig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss sehr würzig abschmecken. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas Mehl beifügen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Teig teilen und falls nötig, noch etwas Mehl zufügen. Auf einer mit reichlich Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 2 cm große Stücke schneiden und diese zu Kugeln formen. Die Kugeln über die Rückseite einer Gabel rollen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Gnocchi hineingleiten lassen und ca. 2-3 Minuten kochen, bis sie nach oben steigen. Topf vom Herd nehmen und noch weitere 4-5 Minuten gar ziehen lassen.

Die fertigen Gnocchi kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne in zerlassener Butter schwenken.

Für das Kräutertopping:

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Butter, Knoblauch, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Kräuter der Provence, Olivenöl und Salz in einen Mixer geben und daraus eine Kräuterbutter herstellen. In Frischhaltefolie wickeln und im Gefrierfach zwischenlagern.

Für das Lamm:

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und in ein wenig Olivenöl mit Rosmarin und Thymian rundherum scharf anbraten.

Pistazien zerkleinern.

Lammlachse jeweils mit 1 EL Pankomehl bestreuen. Kräuterbutter aus dem Gefrierfach nehmen und auf den Lammlachsen verteilen. Erneut je 1 EL Pankomehl auf der Kräuterbutter verteilen.

Die Lammlachse für ca. 5- 6 Minuten in den Ofen geben bis zum gewünschten Gargrad.
Lamm aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren Fleisch in Tranchen schneiden und mit einer Prise Salz und den zerkleinerten Pistazien betreuen.

Für den Rotwein-Jus:

Schalotten abziehen und klein hacken. Schalotten mit Rotwein, Portwein, Thymian und Rosmarin einkochen, passieren und mit kalten Butterwürfeln binden. Mit Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse:

Schalotte abziehen und klein hacken. Die rote Paprika schälen. Zucchini, Aubergine und geschälte Paprika in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Kräuter sehr klein hacken.

Kirschtomaten und Oliven in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Das gewürfelte Gemüse bis auf die Kirschtomaten und die Oliven in Olivenöl anschwitzen, gehackten Rosmarin und Thymian und etwas Gemüsefond hinzufügen und halb garen.

Erst kurz vor dem Anrichten Oregano, Kirschtomaten und Oliven hinzufügen und alles fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 22. Juni 2020

Lamm-Lachs mit Rahm-Wirsing und Polenta-Plätzchen

Für zwei Personen:

Für das Lamm:

2 Lammlachse, a 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Rahmwirsing:

1/4 Kopf Wirsing	200 ml Sahne	1 Muskatnuss
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Für die Polenta-Plätzchen:

100 g Maispolenta	1 Zitrone	1 Orange
100 g Butter	200 ml Geflügelfond	

Für das Lamm:

Die Lammlachse waschen, trockentupfen und langsam von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten.

Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweig auch zum Fleisch geben. Salzen und pfeffern.

Altes und insbesondere heißes Fett sollte im Restmüll entsorgt werden.

Schüttet man es in den Abfluss, setzt es sich dort fest.

Für den Rahmwirsing:

Wirsing putzen, in dünne Spalten schneiden und langsam in eine Pfanne mit Butterschmalz andünsten. Wirsing mit Sahne ablöschen. Muskatnuss reiben, 1 Msp. auffangen und zum Wirsing geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Polenta-Plätzchen:

Maispolenta in Geflügelfond aufkochen. Zitrone und Orange waschen, trockentupfen, die Schale abreiben und zum Fond geben. Polenta auf ein Bleck gießen und abkühlen und stocken lassen.

Polenta nach dem Abkühlen in Rauten schneiden und diese kurz in Butter anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Neumann am 18. Juni 2020

Lamm-Filet mit Linguine und Dattel-Pesto

Für zwei Personen:

Für das Lammfilet:

1 Stück Lammfilet, a 250 g Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Linguine:

8 Blätter Radicchio 2 Eier 4 EL Olivenöl

200 g Mehl Salz

Für das Pesto:

6 Datteln 1 Knoblauchzehe 60 g Pinienkerne

3 EL Parmesan 125 ml Gemüsefond 3-4 EL Olivenöl

1 Zweig Oregano 2 Zweige glatte Petersilie 1 TL edelsüßes Paprikapulver

1/2 TL Kreuzkümmel Salz

Für das Lammfilet:

Das Lammfilet waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und ca. 4-5 Minuten von allen Seiten in Olivenöl anbraten. Lammfilet kurz vorm Servieren in Streifen schneiden.

Für die Linguine:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Eier verquirlen, Öl hinzugeben und salzen. Mehl dazugeben und mit einem Mixer verkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem Tuch abdecken. Teig etwas ruhen lassen.

Teig ausrollen und mit der Hand schaben und zu Linguine formen oder nach Geschmack auf einem Brett mit dem Messer in Linguine-Form schneiden. Linguine kochen.

Zwischenzeitlich die Radicchio-Blätter waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Die abgetropften Nudeln in einer Schüssel mit Raddicchio-Blättern vermengen Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, anschließend im MultiZerkleinerer fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Parmesan reiben. Oregano und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch, Pinienkerne, Fond, 3 EL Olivenöl, Parmesan, Oregano und Peterlilie verrühren. Datteln entkernen, grob hacken und unter das Pesto geben. Mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel kräftig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anja Salge am 17. Juni 2020

Ratatouille mit Lamm-Stielkoteletts, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 kleine Aubergine	1 kleine Zucchini	1 rote Paprikaschote
1 Knolle Fenchel, mit Grün	400 ml gehackte Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker	Toskan. Pastagewürz	Kräuter der Provence
Chilisalز	Olivenöl	Pfeffer

Für die Lammstielkoteletts:

8 Lammstielkoteletts à 50 g	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Salbei	Chilisalز
Olivenöl	Pfeffer	

Für die Rosmarinkartoffeln:

400 g Drillinge	2 Zweige Rosmarin	Chilisalز, Olivenöl
-----------------	-------------------	---------------------

Für das Ratatouille:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine, Zucchini und Fenchel waschen, trockentupfen und in gleich große Würfel schneiden. Das Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen.

Paprikaschote waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken.

Zuerst Fenchel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, nach ca. 2 Minuten die restlichen Gemüseswürfel hinzugeben und mitbraten. Mit gehackten Tomaten ablöschen und das Gemüse weich schmoren lassen.

Ratatouille mit Pastagewürz, Kräutern der Provence, Zucker, Chilisalز und Pfeffer abschmecken. Ratatouille mit Fenchelgrün garnieren.

Für die Lammstielkoteletts:

Lammkoteletts waschen und trockentupfen. Knoblauch andrücken.

Rosmarin, Thymian und Salbei abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, mit Knoblauch aromatisieren und das Fleisch von beiden Seiten kurz anbraten. Mit Chilisalز und Pfeffer würzen. Mit Knoblauch und Kräutern bedeckt im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad ca. 5-10 Minuten ziehen lassen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Drillinge waschen und mit Schale ca. 10 Minuten in Salzwasser garen.

Abgießen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln kross darin anbraten. Kurz vor dem Servieren Rosmarin mit in die Pfanne geben und Kartoffeln mit Chilisalز würzen. Kurz durchschwenken.

Wenn Sie Kartoffeln mit Schale zubereiten, sollten Sie unbedingt frische bzw. Frühkartoffeln verwenden. Die Schale ist dünn und gesundheitlich unbedenklich. Lagerkartoffeln sollten Sie hingegen immer schälen, da sie zum Überwintern mit einem Antifaulmittel behandelt werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mary Tharovsky am 29. April 2020

Lamm-Karree mit Granatapfel-Soße und Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree, à ca. 400 g	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig	$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig	200 ml trockener Rotwein
125 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

50 g Instant-Couscous	$\frac{1}{2}$ Zucchini	25 g Baby-Blattspinat
75 g getrocknete Soft-Aprikosen	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL Honig	$1\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 175° C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Lammkarrees waschen, trocken tupfen und die Rippenknochen säubern.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 4 min.

anbraten. Herausnehmen und auf ein Backblech setzen. Fleisch mit 1 EL Honig bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 min. garen.

Granatapfel halbieren und mit einem Löffel die Kerne aus einer der Hälften klopfen. Schalotte abziehen und fein würfeln.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin ca. 2 min. andünsten, dann ca. 2/3 der Granatapfelkerne und 1 TL Honig zugeben. Mit Wein und Fond ablöschen, aufkochen und ca. 20 min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Couscous-Salat zubereiten.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und evtl. hacken.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie zudecken und ca. 10 min. ruhen lassen.

Stärke mit 1 EL Wasser glattrühren, in die kochende Granatapfelsauce rühren und ca. 1 min. weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Honig abschmecken.

Für den Couscous-Salat:

Couscous in einer Schüssel mit 100 ml kochendem Salzwasser übergießen und ca. 5 min. ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchiniwürfel darin unter Wenden ca. 4 min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat waschen und trocken schütteln. Aprikosen in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und in fein würfeln.

Zitrone halbieren und auspressen. 1 $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft und $\frac{1}{2}$ TL Honig verrühren. Olivenöl tröpfchenweise unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous, Zucchini, Spinat, Aprikosen, Zwiebeln und Vinaigrette vermengen und ca. 15 min. durchziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heinrich am 06. April 2020

Lamm-Karree, Rotwein-Soße, Spargel, Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree mit 6 Stielen	2 Zweige Thymian	2 Zweige Salbei
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Süßkartoffelstampf:

1 große Süßkartoffel	500 g mehlig. Kartoffeln	700 ml Gemüsfond
100 ml Milch	250 g Butter	1 Muskatnuss
Salz		

Für den grünen Spargel:

500 g grüner Spargel	1 Orange	3 cm Ingwer
1 Zweig Salbei	4 EL Pinienkerne	100 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Rotweinsauce:

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	250 ml Rotwein
150 ml Lammfond	50 ml Balsamico	2 EL kalte Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree parieren, waschen und trocknen. Knoblauch abziehen, im Ganzen mit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian und Salbei hinzufügen und das Fleisch darin scharf anbraten. Karree aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen und für 18-20 min. in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Süßkartoffelstampf:

Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in Gemüsfond kochen. Danach abgießen, stampfen und mit Milch und Butter vermengen bis es sämig wird. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für den grünen Spargel:

Spargel waschen und holzige Enden abschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anbraten. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Salbeiblättchen abzupfen.

Pinienkerne, Ingwer und Salbei zu dem Spargel in die Pfanne geben und gut durchschwenken. Orange auspressen und den Saft in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotweinsauce:

Für die Sauce Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Rotwein, Fond und Balsamico angießen und langsam einkochen bis die Sauce stark reduziert ist. Danach aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut einkochen. Hitze reduzieren und die Reduktion mit kalter Butter Stück für Stück binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Ludovicus Schmitz am 09. März 2020

Lamm-Lachs mit Zitronen-Marinade und Hummus-Bett

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

200 g Lammlachs	½ Bund Minze	½ Bund frische Petersilie
1 TL Zatar	2 TL feiner Essig	2 Pimentkörner
Zimt	1 Muskatnuss	Butterschmalz
Meersalz	Pfeffer	Olivenöl

Für den Hummus:

200 g Kichererbsen	3 Knoblauchzehen	1 mittelgroße Zwiebel
2 kleine Chilischoten	1 Zitrone	3 EL Tahina Sesampaste
1 Bund frische Petersilie	Kreuzkümmel	Cayennepfeffer
80 ml Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Zitronenmarinade:

½ Bund Petersilie	1 Zitrone	1 EL Lemon Squash
100 g Pinienkerne	1 EL feiner Essig	Öl, Salz

Für das Pfannenbrot:

150 g Mehl	1 TL Backpulver	1 EL Olivenöl
60 g Milch	50 g Joghurt	1 TL Salz

Für den Lammlachs:

Das Lammfleisch waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Pimentkörner zerstoßen. Minze und Petersilie abbrausen und hacken. Fleisch in Minze, Petersilie, Piment, Zatar und Zimt wälzen.

Abgedeckt ruhen lassen.

Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten, so dass es innen rosa und zart ist. Anschließend warmhalten.

Für den Hummus:

Kichererbsen auf einem Küchensieb abtropfen lassen und in einen Mixer geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Alles in einen Mixer geben. Zitrone auspressen und zusammen mit Olivenöl, 6 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Tahina, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer cremig mixen.

Für die Zitronenmarinade:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Petersilie, Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, Lemon Squash, Essig und Salz in einer Schüssel vermischen.

Pinienkerne mit wenig Öl in einer Pfanne rösten und ebenfalls in die Marinade rühren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver, Milch, Joghurt und Salz mit Olivenöl und 100 ml Wasser in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und für maximal 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend kleine Fladen ausrollen und in einer Pfanne ausbacken. Herausnehmen und mit dem Gericht servieren.

Hummus auf einen Teller streichen, Olivenöl darüber geben und das gebratene Lamm darauf verteilen. Die Zitronenmarinade über das Lamm träufeln und mit dem Brot servieren.

Robin Hergel am 04. März 2020

Glasiertes Lamm-Karree, Rotwein-Feigen, Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

300 g Lammkarree (4 Stiele)	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 TL Ingwerpulver	1 TL Paprikapulver	1 TL gem. Koriandersamen
1 TL gem. Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Honig-Glasur:

2 EL flüssiger Honig

Für die Feigen:

3 Feigen	1 EL Butter	200 ml halbtr. Rotwein
1 EL Rotweinessig	50 ml Crème de Cassis	1 EL brauner Zucker
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Karotte	1 Zucchini	1 Fenchelknolle
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 orange Paprika
5 braune Champignons	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 TL Balsamicoessig	1 Prise Zucker	1 Vanilleschote
Albaöl	Salz	Pfeffer

Für das Lammkarree:

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und mit einem Messer zerdrücken. Limette halbieren und Saft auspressen.

Knoblauch, zwei Esslöffel Limettensaft, gemahlene Koriandersamen, gemahlener Kreuzkümmel und Olivenöl gut miteinander vermengen.

Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Fleisch damit einpinseln. In einer Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ca. 2 Minuten ruhen lassen.

Für die Honig-Glasur:

Lammkarree vor dem Servieren mit Honig einpinseln.

Für die Feigen:

Feigen putzen und vierteln. Rotwein, Essig, Crème de Cassis und Zucker in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Feigen hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Butter einrühren.

Für das Gemüse:

Karotte schälen und mit dem Spärschäler in dünne Streifen schneiden.

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Fenchel putzen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini putzen, halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebeln vierteln, Knoblauch andrücken.

Albaöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauskratzen und unter das Gemüse rühren. Alles mit Balsamico ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Knoblauchzehe vor dem Servieren entfernen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wolfgang Summerer am 11. Februar 2020

Lammlachs mit Rosmarin-Knoblauch-Soße und Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammlachse à 300 g 2 Knoblauchzehen 50 g Butter
2 Zweige Rosmarin Salz

Für die Rosmarin-Knoblauch-Sauce:

2 Schalotten 4 Knoblauchzehen 50 g Butter
200 ml Rotwein 100 ml Portwein 1 TL Speisestärke
1 Prise Zucker Salz

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat 1 Frühlingszwiebel 2 EL Pinienkerne
80 g Fetakäse 2 EL Weißweinessig 4 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und salzen. Etwas Butter in einer Pfanne auslassen und die Lammlachse von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten. In den vorgeheizten Backofen geben und fertig garen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Restliche Butter mit Rosmarin und Knoblauch vermengen. Kräuterbutter über das Fleisch im Backofen geben. Schmelzen lassen und das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Kurz ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

Für die Rosmarin-Knoblauch-Sauce:

Butter in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch angebraten wurde.

Knoblauch und Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und beides in die Pfanne zur Butter geben. Alles anschwitzen. Speisestärke mit ca. 1 Esslöffel Rotwein verrühren. Sud mit restlichem Rotwein und Portwein ablöschen und einköcheln lassen. Mit angerührter Stärke binden, Sauce einmal aufkochen lassen und mit Salz und Zucker abschmecken. Sauce über das Fleisch geben.

Für den Feldsalat:

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Fetakäse in der Hand zerbröseln und über den Feldsalat geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden. Beides über den Salat geben. Essig und Öl vermengen, mit Salz würzen.

Dressing mit Salat mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Andreia da Costa Jalali am 30. Januar 2020

Lamm-Kotelett mit Käse-Kruste, Kartoffel-Stampf, Möhren

Für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:

2 Lammkoteletts	1 Brötchen	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Ei (Eigelb)	100 g Butter
2 EL mittelscharfer Senf	100 g Frischkäse	1 EL getrocknete Petersilie
1 EL getrocknete Minze	Butterschmalz	Butter, Salz, Pfeffer

Für den Stampf:

250 g Kartoffeln	100 g Sellerie	1 Schalotte
1 Apfel	4 EL Butter	100 ml Lammfond
1 EL getrock. Petersilie	1 Muskatnuss	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für Möhren, Walnüsse:

2 Karotten, mit Grün	100 g Walnusskerne	4 EL Rohrzucker
----------------------	--------------------	-----------------

Für die Garnitur:

1 TL Kerbel

Für die Lammkoteletts:

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Lamm waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Scharf in Butterschmalz und Butter anbraten. Eine Seite jeder Lammkrone mit Senf bestreichen. Brötchen aufschneiden und in Würfel schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Knoblauch abziehen und klein hacken.

Frischkäse, Eigelb und Knoblauch vermengen und Brötchen-Würfel unterheben. Petersilie, Zitronensaft und Minze dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammkoteletts mit der Käse-Masse bestreichen und im Ofen goldgelb anbraten.

Für den Stampf:

Schalotte abziehen, fein hacken und in Öl anbraten. Sellerie schälen, Strunk entfernen und fein würfeln. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und die Hälfte fein würfeln. Kartoffeln schälen, fein würfeln und zusammen mit den Apfel- und Selleriewürfeln in die Pfanne geben. Mit Fond ablöschen und weichkochen. Mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Stampf mit Muskat, Petersilie, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Möhren, Walnüsse:

3 EL Wasser mit Zucker in einer Pfanne auflösen und die Nüsse darin karamellisieren. Karotten waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit restlichem Zucker und etwas Wasser karamellisieren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kerbel garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Konrad Straßmeir am 20. Januar 2020

Lamm-Filet, Tomaten-Salsa, Harissa-Bulgur, Zuckerwatte

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

250 g Lammfilet, am Stück ½ EL Kreuzkümmel 1 EL Paprikapulver
½ TL gemahl. Cayennepfeffer 1 EL Pflanzenöl

Für den Bulgur:

100 g Bulgur 5 EL Fadennudeln 150 ml Gemüsfond
150 ml Lammfond 50 g Tomatenmark 50 g Paprikamark
5 EL Rote Bete Pulver 1 EL Harissa-Paste arab. 7-Gewürze-Mischung
Olivenöl Salz

Für die Tomatensalsa:

5 Tomaten 200 g rote Paprika 100 g grüne Peperoni
4 Knoblauchzehen 3 mittelgroße Zwiebeln 200 g Tomatenmark
250 g süße Paprikapaste 250 g scharfe Paprikapaste 1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze 2 EL Salz

Für die Zuckerwatte:

100 g Zucker

Für das Lammfilet:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Mischung aus Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprikapulver wälzen. Die Filets anschließend in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten für ca. 2 Minuten anbraten.

Für den Bulgur:

Für den Bulgur Öl in einem Topf erhitzen, die Fadennudeln hineingeben und braun anbraten. Tomatenmark, Paprikamark, Rote Beete Pulver und Harissa in den Topf dazugeben und ebenfalls mitbraten. Danach den Bulgur dazugeben und für ca. 2 Minuten mitanbraten. Mit Gemüsfond und Lammfond ablöschen. Mit Salz und arabischer Gewürzmischung abschmecken. Zugedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Danach den Herd ausstellen und zugedeckt für 20 Minuten stehen lassen. Gut durchrühren.

Für die Tomatensalsa:

Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Paprika, Peperoni, Tomaten, Petersilie und Minze waschen und klein schneiden.

Alle Zutaten nacheinander in einem Mixer zerkleinern, bis sie noch erkennbar und nicht zu einem Brei püriert worden sind. Anschließend alles in eine große Schüssel füllen, zusammen mit dem Tomatenmark und den Paprikapasten mischen. Mit Salz abschmecken und für ungefähr 20 Minuten stehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Für die Zuckerwatte:

Die Zuckerwatten-Maschine ca. 1 Minute vorheizen.

Zuckerwattemaschine ausschalten und warten bis sie stillsteht.

Anschließend 2 bis 4 Gramm Zucker in die Öffnung geben und wieder anschalten. 1-2 Minuten warten, bis sich die ersten Fäden bilden und das Zuckerwatten-Stäbchen gegen den Uhrzeigersinn über der Zuckerwatten-Maschine drehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nydal Chamma am 11. Dezember 2019

Lamm-Lachs, Glühwein-Soße, Rosenkohl, Süßkartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse, à 200 g	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Glühwein-Sauce:

200 ml trockener Rotwein	100 g Frischkäse	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Zimtstange	1 Nelke
1 TL Kurkumapulver	50 g Butter	20 g Pinienkerne
Olivenöl		

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	3 Schalotten	1 Scheibe Bacon
2 Zweige glatte Petersilie	Butter	Salz

Für den Süßkartoffelstampf:

2 Süßkartoffeln	1 Zitrone	50 g Frischkäse
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	1 EL Butter
Zimt	Chili	Salz

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Zwei Lammlachse waschen und trockentupfen. Knoblauchzehe abziehen.

Das Fleisch salzen, pfeffern und mit der Knoblauchzehe einreiben und einziehen lassen.

Die Lammlachse in heißem Olivenöl von beiden Seiten je eine Minute kross anbraten und bis zum Anrichten im Ofen ziehen lassen.

Für die Glühwein-Sauce:

Zitronenschale abreiben, die Zwiebel abziehen und hacken. Butter, Pinienkerne, Zitronenabrieb und die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und mit Zimt, Nelken, Kurkuma und Frischkäse abschmecken. Durch ein Sieb passieren.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen und etwas einschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Schalotten abziehen. Rosenkohl mit Schalotten, Bacon und Petersilie in einem Topf mit Butter braten. Etwas salzen.

Für den Süßkartoffelstampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser kochen. Die gekochten Süßkartoffeln grob stampfen, mit Frischkäse und etwas Wasser in den Brei einrühren.

Salzen, und mit einem Zweig Rosmarin, Thymian, Zimt und Chili den zugedeckten Topf auf ganz kleiner Flamme ruhen lassen. Die Kräuter danach wieder entfernen. Zitronenschale abreiben. Mit Zitronenabrieb und einer Flocke Butter abschmecken. Etwas Zimt darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Bolz am 03. Dezember 2019

Lamm-Karree mit Thymian-Honig-Soße, Polenta, Lauch-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Sauce:

2 Schalotten	250 ml Lammfond	120 ml Gemüsefond
125 ml Rotwein	4 EL Blüten-Honig	5 Zweige Thymian
2 EL kalte Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lammkarree:

2 Lammkarrees, à 400-500 g	4 Zweige Thymian	Öl, Salz
----------------------------	------------------	----------

Für das Lauchgemüse:

1 Stange Lauch	200 ml Gemüsefond	4 EL Lauch-Öl
1 Zitrone	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Feigen:

2 Feigen	75 ml Portwein	40 ml Balsamico
1 EL Honig	Pfeffer	

Für die Polenta:

50 g Polentagrieß	250 ml Lammfond	25 ml Sahne
15 g Mascarpone	25 g Parmesan	Salz, Pfeffer

Für das Karottenstroh:

1 Karotte	2 EL Mehl	200 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für den Schaum:

200 ml Sahne	70 g Parmesan	2 TL Sojalecithin
Salz		

Für die Garnitur:

1 Zweig Salbei	Erbsensprossen	ligurisches Olivenöl
Meersalz	getrocknete Blüten	

Für die Sauce:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten abziehen, feinwürfeln und mit etwas Olivenöl langsam anschwitzen. Mit Rotwein, Gemüse- und Lammfond ablöschen, den Honig zugeben und bei kleiner Hitze auf etwa ein Drittel der Flüssigkeit reduzieren lassen. Kurz vor dem Anrichten den Thymian zugeben und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb geben, mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Honig abschmecken und mit eiskalter Butter montieren.

Für das Lammkarree:

Lamm salzen. In einer heißen Grillpfanne die Lammkarrees von allen Seiten in Öl anbraten. In den Ofen geben, Thymianzweige drauflegen, auf eine Kerntemperatur von 60 Grad bringen und fertig garen.

Für das Lauchgemüse:

Zitrone waschen und Schale abreiben. Halbieren und Saft auspressen.

Lauch waschen, schräg in etwa 0,75 cm dicke Scheiben schneiden und in etwas Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond und Zitronensaft ablöschen.

Kurz ziehen lassen, bis das Gemüse den gewünschten Biss hat, mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Kurz vorm Servieren etwas vom Lauchöl drüber geben.

Für die Feigen:

Feigen waschen und vierteln. Portwein und Balsamico in einem Topf erhitzen und solange leise köcheln lassen, bis das Ganze eine sirupartige Konsistenz hat. Feigen einlegen, schwenken, mit Honig und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Für die Polenta:

Parmesan reiben. 200 ml Lammfond in einem Topf aufkochen. Polentagrieß unter ständigem Rühren einlaufen lassen.

Topf von der Hitze nehmen und 2 Minuten mit Deckel quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sahne, Mascarpone und Parmesan unterheben. Eventuell noch etwas Lammfond dazugeben, falls die Polenta zu fest ist.

Für das Karottenstroh:

Karotte schälen und mit der Vierkantreibe in ganz feine Streifen reiben. In einer Schüssel mit etwas Mehl mischen. In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen und die Möhrenstreifen portionsweise etwa 10-15 Sekunden frittieren. Das Stroh mit einer Schaumkelle herausnehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für den Schaum:

100 ml Sahne in den Topf geben und zum Kochen bringen. Parmesan reiben. Wenn Sahne kocht, Parmesan dazu geben. Hitze reduzieren und Käse schmelzen lassen. Salzen, Sojalecithin zugeben und warmhalten. Mit einem Pürierstab aufmixen.

Für die Garnitur:

Salbei waschen und trockenwedeln. Salbei Blätter vom Zweig zupfen und in Öl frittieren. Erbsensprossen in Öl marinieren und mit Salz bestreuen. Lamm in breite Koteletts tranchieren und mit Meersalz und getrockneten Blüten bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lubina Jeschke am 18. November 2019

Lamm-Kotelett, -Filet, -Bries, Risotto, Morchel-Soße

Für zwei Personen

Für das Kotelett:

1 Lammkotelett	150 g Butterwürfel	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Öl	Salz, Pfeffer

Für das Filet:

150 g Lammfilet	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	Öl	Salz
Pfeffer		

Für das Bries:

150 g Lammbries	300 ml Buttermilch	1 Ei
100 g Pankomehl	Mehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Graupen:

150 g mittelstarke Graupen	1 Möhre	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
50 g Parmesan	500 ml Gemüsefond	500 ml Weißwein
500 ml mildes Olivenöl		

Für die Sauce:

250 g Morcheln	1 Schalotte	300 ml Cognac
200 ml Sahne	500 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für das Kotelett:

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden.

Kotelett von Fett befreien, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen, in Öl mit dem abgeschnittenen Fett scharf anbraten und im Ofen, bei niedriger Temperatur garen lassen. Anschließend in Butter schwenken.

Für das Filet:

Filet mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen, scharf in Öl anbraten und im Ofen bei niedriger Temperatur garen lassen. Zum Schluss in Butter abglänzen.

Für das Bries:

Bries in Buttermilch einlegen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, in Ei und Pankomehl panieren und im heißen Öl frittieren.

Für die Graupen:

Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Basilikum mit Öl, Parmesan und Knoblauch pürieren.

Graupen in Fond und Weißwein aufkochen. Paprika und Möhre schälen, in feine Würfel schneiden und zu den Graupen geben. Graupen vom Herd nehmen und Basilikum-Masse unterrühren.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Morcheln mit Schalottenwürfel anschwitzen, mit Cognac ablöschen, Fond hinzugeben und mit Sahne einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tom Mackenroth am 14. November 2019

Gebratener Lamm-Rücken mit Süßkartoffel-Püree, Weißkohl

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Lammrücken	2 Knoblauchzehen	Pflanzenöl
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Süßkartoffeln:

5 Süßkartoffeln (ca. 400-500 g)	300 ml Sahne	3 EL Butter
1 Muskatnuss	750 ml Milch (3,5% Fett)	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für den Weißkohl:

1 Kopf Weißkraut	3 EL Butter	1 TL brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Brösel:

100 g Panko-Semmelbrösel	1 EL ganzer Kümmel	2 EL Butter
--------------------------	--------------------	-------------

Für den Jus:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 ml Lammfond
3 EL Butter	1 TL Puderzucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zwiebel	6 Zweige frische Minze	200 ml Sahne
	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch: Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Knoblauch abziehen und andrücken. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und bei großer Hitze scharf in der Pfanne mit Öl anbraten. Nach dem ersten Wenden, die Hitze vom Herd nehmen und nach ca. einer Minute Butter, Thymian und Knoblauch zum Aromatisieren zugeben. Im Ofen auf eine Kerntemperatur von ca. 50 Grad fertig garen. Vor dem Servieren 1 Minute ruhen lassen.

Für die Süßkartoffeln: Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In etwas Sahne und Milch weich kochen. Wenn die Süßkartoffeln weich sind in einer Keksdose räuchern. Dafür etwa 200 g Buchen-Sägespäne auf dem Dosenboden geben und die Kartoffeln auf einem Gitter obenauf legen. Den Herd bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anschalten. Den Deckel der Keksdose schließen und die gekochten Kartoffeln etwas anröchern. Nach dem Räuchern mit dem Stabmixer pürieren und mit Butter, Muskat und Salz, Pfeffer abschmecken.

Für den Weißkohl: Butter in einer Pfanne erhitzen. Krautkopf halbieren und in der Nussbutter ausbraten. Mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Flambierer abflämmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Brösel: Etwas Kümmel und Butter in einer Pfanne schmelzen und die Panko- Brösel knusprig ausbacken.

Für den Jus:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In der Pfanne für das Fleisch etwas Puderzucker karamellisieren lassen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Mit dem Lammfond ablöschen und den Jus einreduzieren. Vor dem Servieren etwas kalte Butter für die Bindung einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Minze abbrausen und trockenwedeln. Blättchen abzupfen und als Garnitur verwenden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinschneiden. In einer Pfanne anbraten, Sahne, Salz und Zucker dazugeben und köcheln lassen. Mit einem Stabmixer aufschäumen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Kist am 11. November 2019

Piroschki mit Lammhack- und Pilz-Füllung, Sauerrahm-Dip

Für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei	170 ml Kefir	250 g Mehl
1 $\frac{1}{2}$ EL Pflanzenöl	1 TL Essigessenz	$\frac{1}{2}$ TL Natron
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

Für die 1. Füllung:

100 g Kräuterseitlinge	100 g Chinakohl	1 Zwiebel
20 g Pinienkerne	Öl	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die 2. Füllung:

150 g Lamm-Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Piroschki:

Sonnenblumenöl

Für den Dip:

200 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ Bund glatter Petersilie	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für den Teig:

Das Ei und den Kefir mit dem Schneebesen verquirlen, 3 EL Mehl zufügen und verrühren. Pflanzenöl und Salz zugeben. Natron mit dem Essig löschen und dazu geben. Mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig kneten. Kleine Stücke vom Teig schneiden, zu Kugeln formen, mit der Hand flach drücken, sodass Kreise entstehen (ca. 7-8 cm Durchmesser).

Für die 1. Füllung:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Öl dünsten. Pilze putzen, fein würfeln, dazu geben und mitbraten. Chinakohl in feine Streifen schneiden und dazugeben. Pinienkerne kurz mitschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Für die 2. Füllung:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und ins Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Wasser zugeben und glatt rühren.

Für die Piroschki:

Teigkreise jeweils mit einer Füllung befüllen und gut verschließen. Im heißen Öl ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausholen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip:

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, fein schneiden und mit Sauerrahm verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marina Grosch am 05. November 2019

Lamm-Spieß mit Balsamico-Zwiebeln und Kartoffel-Würfeln

Für zwei Personen

Für den Lammspieß:

2 dünne, Lammhüftsteaks à 200 g	1 rote Paprika	100 g Butter
2 große Zweige Rosmarin	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Balsamico-Zwiebeln:

4 rote Zwiebeln	150 ml Balsamico Essig	3 EL Rapsöl
2 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelwürfel:

400 g festk. Kartoffeln	2 rote Chilischote	40 g schwarze Oliven
2 Frühlingszwiebeln	100 g Fetakäse	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Lammspieß:

Den Backofen auf 230 Grillfunktion vorheizen.

Das Fleisch waschen und trockentupfen. In kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl gleichmäßig anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Die Nadeln von den Zweigen zupfen und mit in die Pfanne geben. Die Zweige an der Unterseite schräg anschneiden, sodass das Fleisch später aufgespießt werden kann. Paprika vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 5 bis 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Anschließend enthäuten und abwechselnd mit den Lammstücken auf die Rosmarinzwiege stecken. Spieße kurz vor dem Servieren in zerlassener Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Balsamico-Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen, halbieren und in 5 mm dicke Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln hineingeben. Scharf anbraten, die Hitze reduzieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zucker zugeben und warten bis er karamellisiert ist. Dann mit dem Balsamico ablöschen und dicklich einköcheln lassen.

Für die Kartoffelwürfel:

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel ca. 10 Minuten goldbraun anbraten.

Frühlingszwiebeln putzen und halbieren. In einer Grillpfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chilischote halbieren, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Oliven ebenfalls fein hacken und mit Salz, Pfeffer, Chili und 2 Esslöffel Öl in einem Mörser zu einer Tapenade verarbeiten.

Feta würfeln. Dann Kartoffelwürfel, Oliven-Tapenade und Feta in einen Anrichtering geben und für ca. 5 Minuten im vorgeheizten Backofen gratinieren. Aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Salvador Becker am 29. Oktober 2019

Lamm-Karree, Kräuter-Kruste, Minz-Joghurt, Kartoffelpüree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Lammkarree am Stück	4 Knoblauchzehen	200 g Butter
50 g Parmesan	6 EL Dijon-Senf	1 Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	100 g Paniermehl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

300 g Naturjoghurt	1 Bund Minze	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

2 große Süßkartoffeln	80 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz		

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit dem Paniermehl in einen Mixer geben und zerkleinern. Parmesan reiben und nach und nach mit in den Mixer geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken.

Beides mit etwas Butter zum Lamm in die Pfanne geben, dann das Fleisch in der Pfanne für ca. 5 Minuten in den Ofen geben und garen. Danach herausnehmen und mit Senf einstreichen. Das Fleisch in der Paniermehl-Masse wenden und erneut in den Ofen geben. Bei 200 Grad weitere 6 Minuten garen.

Für den Minz-Joghurt:

Minze abbrausen und trockenwedeln. In Chiffonade schneiden und unter den Joghurt heben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Minz-Joghurt mit Zitronensaft und -abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Danach abseihen und im Mixer pürieren. Anschließend mit etwas Butter montieren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren unter das Püree rühren. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pritam Hackenberg am 28. Oktober 2019

Lamm-Kotelett mit Kräuter-Butter, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Lammkotelett:

3 dicke Lammkoteletts	100 g kalte Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

Für die Prinzessbohnen:

4 Scheiben Räucherspeck	200 g junge Prinzessbohnen	1 Schalotte
250 ml Gemüsefond	3 Zweige Bohnenkraut	Butter
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

5 mittelgr. mehlig Kartoffeln	200 ml Sahne	100 g Butter
500 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss	

Für die Kräuterbutter:

100 g weiche Butter	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Zweig Bohnenkraut	Salz	weißer Pfeffer, Pfeffer

Für das Lammkotelett:

Die Koteletts waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Rosmarin, Thymian und Knoblauch zum Aromatisieren ins Öl geben und die Koteletts darin kurz anbraten. Fleisch kurz warmstellen. Butter in die Pfanne mit dem Öl vom Fleisch geben, anrühren und absieben.

Für die Prinzessbohnen:

Bohnenkraut abbrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen, halbieren und zusammen mit dem Gemüsefond und Bohnenkraut aufkochen. Bohnen von Enden befreien, der Länge nach sortieren und in der Brühe kurz kochen. Bohnen nach ca. 12 Minuten herausnehmen, mit Speck ummanteln und in Butter knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Gemüsefond weichkochen. Fond abgießen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen.

Kartoffeln zusammen mit Muskat, Butter und Sahne grob stampfen.

Für die Kräuterbutter:

Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter mit Pfeffer, Salz, Rosmarin, Thymian und Bohnenkraut gut mischen und kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Gerlind Sahn am 24. Oktober 2019

Lamm, Süßkartoffel-Stampf, Rote-Bete-Püree, Bohnenkerne

Für zwei Personen

Für das Lamm:

4 Lammkoteletts, am Stück	200 g Lammlachse	4 Scheiben Lardo
100 ml Lammfond	100 ml trockener Rotwein	50 ml Portwein
1 Zweig Rosmarin	1 EL Butterschmalz	1 EL Meersalz-Flocken

Für den Süßkartoffel-Stampf:

150 g Süßkartoffel	2 EL Sahne	50 g Butter
Ras-el-Hanout	Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Für das Rote-Bete-Püree:

1 vorgegarte Rote Bete	1 rote Zwiebel	1 EL Crème-double
1 Muskatnuss	1 TL Chili-Sirup	2 EL alter Balsamessig
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bohnenkerne:

50 g dicke TK-Bohnenkerne	1 TL Olivenöl	1 EL Meersalz-Flocken
---------------------------	---------------	-----------------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Rosmarin

Für das Lamm:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammlachse waschen, trockentupfen, in zwei Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Medaillon mit 1-2 Scheiben Lardo umwickeln. Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und 1 TL Rosmarinnadeln abzupfen. Lammkoteletts von jeder Seite zwei Minuten, die Lammmedaillons unter Wenden von allen Seiten insgesamt vier Minuten in Butterschmalz braten und dabei mit Rosmarin bestreuen. Im Ofen warm stellen. Bratensatz mit Fond, Rotwein und Portwein ablöschen und einkochen.

Für den Süßkartoffel-Stampf:

Süßkartoffel schälen und würfeln. Würfel in 1 EL Butter anrösten, mit etwas Wasser ablöschen, salzen und fertig garen. Wasser abgießen und die Würfel zusammen mit der restlichen Butter und die Sahne mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Den Stampf mit Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Rote-Bete-Püree:

Zwiebel abziehen, klein hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Rote Bete in Würfel schneiden und dazugeben. Zwiebel und Rote Bete zusammen mit der Creme double mit dem Mixstab fein pürieren.

Muskatnuss reiben und 1 TL auffangen. Mit Sirup, Balsamessig, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnenkerne:

Bohnenkerne 2 Minuten in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Haut entfernen, mit Salz würzen und Kerne mit Olivenöl vermischen.

Für die Garnitur:

Je 1 EL des Stampfes und Pürees nebeneinander auf den Teller geben, mit einem Silikonpinsel verstreichen und mit einer Süßkartoffelscheibe dekorieren. Kerne auf dem Püree verteilen. Je ein Medaillon sowie zwei Koteletts danebenlegen. Bratensatz darüber verteilen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Torsten Woelpl am 21. Oktober 2019

Lamm-Karree mit Rosmarin-Kartoffeln und Rote Bete

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree	1 Knoblauchzehe	1 Bund Rosmarin
1 EL mittelscharfer Senf	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

300 g kleine junge Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	1 TL Paprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Rote Bete:

300 g gekochte Rote Bete	1 TL Honig	1 Knoblauchzehe
Salz		

Für das Lammkarree:

Den Ofen auf 220 C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lamm waschen und trockentupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und hacken. Das Fleisch längs leicht einschneiden und mit dem Knoblauch füllen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lamm mit etwas Senf bestreichen, in die Pfanne geben und von allen Seiten kurz scharf anbraten. Rosmarin zu dem Lamm in die Pfanne geben. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Ofen für ca. 15 min. garen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Die Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser im Ganzen ca. 10 min. (nicht ganz gar kochen) kochen. Wasser abgießen und abtropfen lassen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln anbraten. Rosmarin dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, alles gut vermengen und kurz schmoren lassen.

Für die Rote Bete:

Rote Bete in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und eine Hälfte fein hacken. Die Rote Bete mit dem gehackten Knoblauch in Olivenöl anbraten und anschließend mit Honig karamellisieren und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Savas Berktas am 07. Oktober 2019

Glasiertes Lamm-Filet, Speckbohnen, Rosmarin-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 kleine, Lammfilets à 80-100 g	1 Zweig Rosmarin	1 TL Butter
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Balsamico-Glace:

100 ml dunkler Balsamicoessig	2 TL Honig	1 Zweig Rosmarin
50 g Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Speckbohnen:

100 g Prinzess-Bohnen	20 g Speckwürfel	1 Prise Zucker
1 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffeln:

10 kleine Kartoffeln	2 Zweige Rosmarin	edelsüßes Paprikapulver
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden für 1-2 Minuten anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln und zusammen mit der Butter in die Pfanne geben. Alles für 3-4 Minuten schwenken, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. im Backofen fertig garen.

Für die Balsamico-Glace:

Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Mit Balsamicoessig ablöschen. Honig einrühren und alles gut verrühren.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls in die Pfanne geben.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen und für einige Minuten einreduzieren lassen.

Für die Speckbohnen:

Bohnen putzen und in Salzwasser blanchieren. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und kurz abtropfen lassen.

Bohnen mit Speck in einer Pfanne mit Öl anbraten und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen, trockentupfen und halbieren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffelhälften in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinnadeln und Olivenöl unterrühren. Alles kurz ziehen lassen, dann die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Hofmann am 26. September 2019

Lamm-Karree, Kräuterkruste, Rotwein-Soße, Polenta, Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

400 g Lammkarree	3 Schalotten	2 Eier
40 g Parmesan	1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
2 Zweige Rosmarin	40 g Semmelbrösel	2 EL scharfer Senf
1 EL Wasabipaste	50 g weiche Butter	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Rotweinsauce:

1 rote Zwiebel	150 ml Rotwein	75 ml Lammfond
50 g kalte Butter	1 Lorbeerblatt	1 TL Tomatenmark
1 EL grobes Meersalz	1 EL Zucker	50 g Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Polenta:

100 g Maisgrieß	500 ml Milch	500 ml Gemüsefond
20 g Parmesan	50 g Butter	1 g Safranfäden

Für den Salat:

300 g Feldsalat	6 Portobello Pilze	2 Pflirsiche
8 Babymais	100 g Zucker	3 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lammkarree waschen und trocken tupfen. Vorsichtig die Schwarte entfernen, die Rippchen abschaben und das Fleisch pfeffern.

Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Semmelbrösel mit Parmesan, Schalotten, Kräuter, Wasabipaste, Butter und Eiern vermischen.

Fleisch in heißem Öl anbraten. Salzen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten weiterbraten. Fleisch herausnehmen und mit Senf bestreichen.

Kräutermasse darauf verteilen. Anschließend 10 Minuten bei 220 Grad im Ofen überbacken.

Für die Rotweinsauce:

Die Butter in 1 cm große Würfel schneiden und mind. 20 Min. einfrieren.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, Zwiebeln dazugeben und kurz im Karamell schwenken.

Mit Rotwein ablöschen. Lorbeerblatt und etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Ohne Deckel bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Den Fond zugießen und bei starker Hitze ca. 10 Minuten weiter leicht dicklich einkochen lassen. Mit Mehl und Tomatenmark abbinden. Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren und wieder aufkochen.

Kalte Butter aus dem Tiefkühler nehmen und mit dem Schneebesen nach und nach einrühren, bis die Sauce andickt und glänzt. Sauce dabei nicht mehr kochen! Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta:

In einem hohen, breiten Topf Milch mit Gemüsefond und Salz zusammen aufkochen. Die Herdplatte auf kleine Hitze runterschalten und unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Den Topf mit einem Deckel schließen und die Polenta 10 Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten, den Parmesan reiben und gemeinsam mit den Safranfäden unter die Polenta rühren. Weitere 15 Minuten ziehen lassen. Butter unterrühren.

Für den Salat:

Den Salat waschen und trockenschleudern. Portobello Pilze putzen. Den Babymais kurz blanchieren und mit etwas Butter und Zucker sautieren.

Pfirsiche waschen, entkernen, in Spalten schneiden, dazugeben und in der Pfanne karamellisieren. Pfirsiche mit Babymais und Portobello Pilzen unter den Feldsalat heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Pinzke am 16. September 2019

Lamm-Rücken im Kürbiskern-Mantel, Kartoffel-Stampf, Soße

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

400 g Lammrücken (ausgelöst)	100 g Schweinsnetz	3 Scheiben Toastbrot
3 mittelgroße Tomaten	6 schwarze, grüne Oliven	2 Jungzwiebeln
100 g geröst. Kürbiskerne	1 EL Kernöl	1 Ei (Eigelb)
25 g Crème-fraîche	35 ml Milch	2 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

400 g Hokkaido-Kürbis	400 g mehligk. Kartoffeln	3 Rosmarinzwige
1 Zitrone	75 ml Olivenöl	4 Körner roter Kampotpfeffer
4 Körner Szechuanpfeffer	4 Körner Tellicherry-Pfeffer	Salz

Für den Portweinjus:

250 ml trockener Rotwein	1 TL helle Sojasauce	250 ml roter Portwein
250 ml Kalbsfond	50 g eiskalte Butter	1 Lorbeerblatt
2 Körner Piment	1 Wacholderbeere	1 Stück langer Pfeffer

Für den Lammrücken:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Pfanne erhitzen, Öl zugeben und die Lammrücken kurz rundum anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch kalt stellen. Ei trennen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Toastbrot in der Küchenmaschine zerkleinern. Kürbiskerne dazugeben. Toastbrotbrösel und die Kürbiskerne in einer Schüssel mit Kernöl, Eigelb, Crème fraîche und Milch vermengen und mit Salz, Pfeffer und gehacktem Thymian abschmecken. Schweinsnetz gut ausdrücken und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Kürbiskernmasse ca. 3 bis 4 mm dick aufstreichen, den Lammrücken auflegen und einrollen. Anschließend in Olivenöl rundum anbraten und im Ofen ca. 10 bis 12 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und in Alufolie 4 bis 5 Minuten ruhen lassen. Oliven kleinschneiden. Jungzwiebel putzen, mit Tomaten, Oliven und etwas Thymian in Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Hokkaido-Kartoffelstampf:

Kürbis zerteilen, von Kernen und Fasern befreien und würfeln. Die Stücke auf ein Blatt Backpapier geben, mit dem Olivenöl begießen. Pfefferkörner mörsern. Kürbisstücke salzen und pfeffern und Rosmarinzwige auflegen. Das Backpapier mit Küchengarn zur Papillote verschließen. Im Backofen bei 250 Grad Umluft ca. 20 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, würfeln und in wenig Salzwasser weich kochen.

Die Papillote öffnen, den Rosmarin entfernen und den Kürbis inklusive des Olivenölsuds zu den Kartoffeln geben. Grob zerstampfen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale der Zitrone sehr fein hineinreiben.

Für den Portweinjus:

Rotwein mit den Gewürzen und der Sojasauce in einen Topf geben und einkochen lassen. Portwein dazugeben und die Flüssigkeit erneut einkochen lassen. Kalbsfond dazugeben und wieder einkochen lassen.

Die Gewürze heraus sieben. Butterstücke zur Bindung in die Sauce montieren, diese darf dabei nicht mehr kochen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Nater am 10. September 2019

Griechisches Lamm-Kotelett mit Tsatsiki, Aubergine

Für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:

2 Lammkoteletts à 180 g	1 Zweig Rosmarin	20 g Butter
3 EL neutrales Öl	1 EL getrock. Kräuter	1 TL Paprikapulver
Salz		

Für das Tsatsiki:

1 Salatgurken (200 g)	300 g griech. Joghurt	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die gefüllte Aubergine:

1 Aubergine	200 g kleine Cherry-Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 g Feta Käse	1 kl. Bund glatte Petersilie
250 ml Weißwein	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

Den Ofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Getrocknete Kräuter, Paprikapulver, Öl und Salz verrühren. Lammkoteletts damit einreiben. Zugedeckt 15 Minuten bei Raumtemperatur marinieren.

Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 1-2 Minuten braten. Butter in einer Pfanne schmelzen, Rosmarin hinein geben. Das Lamm mit der Rosmarin-Butter begießen.

Für das Tsatsiki:

Gurke schälen und die Kerne entfernen. Knoblauch abziehen. Beide Zutaten mit Olivenöl in den Mixer geben.

Mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gefüllte Aubergine:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit Weißwein ablöschen.

Tomaten waschen, trockentupfen und mixen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Den Tomatensaft mit Zucker, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Aubergine waschen, trockentupfen, halbieren und ein wenig Inneres entfernen. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen.

Auberginenhälften von beiden Seiten anbraten, bis sie eine bräunliche Farbe bekommen. Auberginenhälfte füllen.

Ganz nach oben Fetakäse und weitere Petersilie geben. Für 10 Minuten im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pauline Rößle am 28. August 2019

Lamm-Filet, Sauce béarnaise, Rosmarin-Kartoffeln, Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 Lammfilets à 80 g	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
1 Zitrone	3 EL Butterschmalz	200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rosmarin-Kartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	3 Eier (Eigelb)	½ Zitrone (1 TL Saft)
1 EL Weißweinessig	25 ml Weißwein	1 TL getrock. Estragon
2 Zweige franz. Estragon	125 g Butter	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

250 g Erdbeeren	1 reife Avocado	100 g Rucola
30 g Parmesan am Stück	1 TL Balsamico Essig	1 TL Ahornsirup
1 Limette	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch: Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Fleisch salzen. Olivenöl, Zitronensaft, Thymian und Knoblauch in eine Schüssel füllen und das Fleisch darin für ca. 15 Minuten marinieren.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, dann pfeffern und ruhen lassen.

Für die Rosmarin-Kartoffeln: Kartoffeln waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, hineinpressen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen, leicht hacken und zu den Kartoffeln geben.

Olivenöl, Pfeffer und Salz dazugeben und alles gut durchmengen.

Kartoffeln auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für die Sauce béarnaise: Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Weißweinessig, Weißwein, getrocknetem Estragon und 50 ml Wasser auf 25 ml einkochen lassen.

Die Reduktion durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Butter in einem Topf zerlassen und 5 Minuten sanft kochen lassen. Die dabei entstehende weiße Molke abschöpfen. Eier trennen und Eigelbe zu der Reduktion geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad ca. 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Die flüssige Butter mit einem Schneebesen in einem dünnen Strahl langsam dazu gießen und unterrühren. Kessel aus dem Wasserbad nehmen. Zitrone auspressen. Béarnaise mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken. Estragon feinhacken und zur Sauce geben.

Für den Salat: Rucola waschen und trockenschleudern. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Olivenöl, Balsamico, Ahornsirup und den Saft der Limette in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdbeeren putzen und vierteln. Beeren zusammen mit dem Rucola in die Schüssel geben.

Avocado von der Schale und Kern befreien, in Würfel schneiden, zum Salat geben und alles gut verrühren. Parmesan in feine Streifen hobeln und darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Helmut Schültke am 26. August 2019

Lamm-Filet, Kichererbsen-Möhren-Couscous und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Kichererbsen, (Dose)	150 g Couscous	250 g Möhren
1 Zwiebel	30 g Sultaninen	1 Zitrone
300 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander	30 g gesalz. Rauchmandeln
3 TL Tomatenmark	1 TL Honig	½ TL gemahl. Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lammfilet:

6 Lammfilets à 60 g	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

300 g Sahnejoghurt	Chiliflocken
--------------------	--------------

Für den Kichererbsen-Möhren-Couscous:

Die Karotten schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in 2 EL heißem Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Honig kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Sultaninen hinzufügen. 300 ml Gemüsefond angießen, aufkochen und zugedeckt 5 Min. garen.

Kichererbsen kalt abspülen und mit Couscous nach 5 Min. zu den Möhren geben. Bei geringer Hitze 5 Min. quellen lassen. Zitrone auspressen und mit dem Saft und etwas Olivenöl den Couscous abschmecken. Rauchmandeln hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Mandeln und Koriander bestreuen.

Für das Lammfilet:

Lammfilet waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Lammfilets mit Knoblauch und gehacktem Rosmarin einreiben und in Olivenöl marinieren. Nach ca. 10 Minuten in heißem Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und in Alufolie einschlagen. Ruhen lassen, zum Schluss salzen und pfeffern.

Für den Joghurt-Dip:

Sahnejoghurt mit etwas Salz und 1/4 TL Chiliflocken verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Jimenez-Guder am 22. August 2019

Lamm-Lachs mit Kräuter-Kruste, Polenta, Pilz-Ragout

Für zwei Personen

Für die Lammlachse:

2 Lammlachse, à ca. 80 g	2 Scheiben Parmaschinken	50 g Butter
50 g Semmelbrösel	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Thymian
3 Zweige glatte Petersilie	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Mango-Polenta:

200 g ungezuck. Mangopüree	1 Stück Ingwer	1 rote Chilischote
300 ml Gemüsfond	80 g Instant-Polenta	1 Limette
50 g Butter	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für das Pfifferling-Ragout:

2 Aprikosen	50 g Pfifferlinge	3 Zweige glatte Petersilie
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet bunte Kresse	$\frac{1}{2}$ Bund junger Blutampfer	Meersalzflocken
---------------------	--------------------------------------	-----------------

Für die Lammlachse:

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit Butter, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer im Mixer zu einer Gratinmasse verarbeiten. Lammlachse in einer Pfanne in Öl kurz scharf anbraten, mit Parmaschinken umwickeln und für 10 min. im Backofen garen.

Anschließend mit Kräuterkruste bestreichen und kurz im Backofen gratinieren.

Für die Mango-Polenta:

Limette halbieren und auspressen. Ingwer schälen und würfeln. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Ingwer und Chili in etwas Butter in einer Pfanne angehen lassen. Mangopüree und Fond einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer würzen. Fein pürieren, Polenta cremig einrühren und erneut mit Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Für das Pfifferling-Ragout:

Aprikosen halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zusammen mit den Pfifferlingen in Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattpetersilie abbrausen, trockenwedeln, in feine Streifen schneiden und untermischen.

Für die Garnitur:

Kresse zupfen. Blutampfer abbrausen und trockenwedeln.

Polenta auf den Teller streichen, Lammlachse halbieren mit Meersalzflocken bestreuen und mittig auf die Polenta setzen, Ragout darum herum verteilen und mit Kresse oder Ampfer garnieren.

Lisa Lührs am 15. August 2019

Linsen-Blattspinat-Curry mit Salzwiesen-Lamm

Für zwei Personen

Für das Salzwiesenlamm:

500 g trocken. Salzwiesenlamm 1 EL flüssigen Honig 1 Prise Salzflöcken

Für das Linsen-Blattspinat-Curry:

100 g Baby-Blattspinat 125 g rote Linsen 125 g gelbe Linsen

2 Zwiebeln 1 Limette 2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer 2 EL Sesam 2 EL Butter

400 ml Gemüfefond 400 ml Kokosmilch 1 TL Kreuzkümmel

$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma 1 TL Currypulver Salz

Für das Salzwiesenlamm:

Backofen auf 140 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Lamm mit Honig einreiben und mit Salzflöcken betreuen. Kurz ziehen lassen und anschließend im Ofen indirekt rückwärts garen. Bei einer Kerntemperatur von 55 Grad aus dem Ofen nehmen und auf dem Grill direkt scharf anrösten.

Für das Linsen-Blattspinat-Curry:

Baby-Blattspinat putzen und waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Linsen in einem Sieb durchspülen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Sesam, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry dazugeben und kurz mit anschwitzen und mit Fond und Kokosmilch ablöschen.

Linsen dazugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Limette halbieren und auspressen. Zum Schluss Baby-Blattspinat in die Pfanne geben und mit Salz und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Oliver Wendt am 14. August 2019

Lammlachs, Granatapfel-Glasur, Erbsen-Püree, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse, à ca. 150 g	1 Knoblauchzehe	2 EL Granatapfel-Melasse
1 TL Senf	2 EL Ahornsirup	2 EL Olivenöl
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

2 Handvoll Babyspinat	1 rote Zwiebel	1 Zitrone
20 g Granatapfelkerne	20 g Mandeln	2 Zweige Minze
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

230 g TK-Erbsen	2 Schalotten	40 ml Sahne
3 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Prise Zucker
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Lamm:

Granatapfel-Melasse, Olivenöl und Ahornsirup in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Knoblauch abziehen und hineinreiben. Senf ebenfalls dazugeben und unterrühren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lamm mit Salz und Pfeffer einreiben, mit der Glasur einpinseln und in einer Grillpfanne ca. 4 min. von jeder Seite braten.

Anschließend mit Alufolie einwickeln und ruhen lassen.

Für den Salat:

Zitrone halbieren und auspressen. 3 TL Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden.

Minzblätter von den Zweigen zupfen. Grob hacken.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Babyspinat, Minze, Zwiebel, Mandeln und Granatapfelkerne in einer Schüssel geben und das Dressing unterheben.

Für das Erbsenpüree:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Erbsen, etwas Zucker und Petersilie zugeben und zugedeckt bei reduzierter Hitze ca. 15 min. weich dünsten.

Sahne in einem Topf erhitzen. Die Erbsen fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne unterrühren, etwas Muskat rein reiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Felber am 12. August 2019

Lamm-Rücken, Kräuter-Kruste, Rotwein-Soße, Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Lamm:	2 Lammrücken à 200 g	50 g Semmelbrösel
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	4 Zw. glatte Petersilie
40 g Butter	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer
Für das Ratatouille:	1 kleine Aubergine	1 Zucchini
1 gelbe Paprika	2 Tomaten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 TL Tomatenmark	2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren	1 Knolle Ingwer à 2 cm	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	1 Zitrone, (Saft, Abrieb)	Chiliflocken, Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	200 ml Lammfond	1 Schalotte
100 ml trockener Rotwein	1 Zweig Rosmarin	70 g kalte Butter
Olivenöl		
Für den Stampf:	1 Süßkartoffel	2 Zw. glatte Petersilie
1 Muskatnuss	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für das Lamm: Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammrücken parieren und die Abschnitte für die Sauce aufheben. Das Fleisch rundum salzen.

Rosmarin, Thymian und glatte Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Mit Butter und Semmelbröseln vermischen. Die Kräutermasse mit Salz und Pfeffer würzen, dann zu einer etwa 4 mm dicken Schicht ausformen, die der Größe des Lammrückens entspricht.

Den Lammrücken in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf auf beiden Seiten für 2 Minuten anbraten. Dann den Rücken auf einen Teller geben, die Gratiniermasse auflegen und im Ofen auf der obersten Schiene ca. 6 Minuten bei 220 Grad Oberhitze gut bräunen lassen.

Für das Ratatouille: Die Paprikaschote schälen, halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Schalotte, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und mit den Gemüsewürfeln bei mittlerer Hitze dünsten.

Die Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Tomatenmark auf dem Pfannenboden anbraten. Die Tomatenwürfel zugeben und Rosmarin, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren untermischen.

Für etwa 15 Minuten das Gemüse zu einem leicht cremigen Gemüseeintopf garen. Das Ratatouille mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce: Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln.

Die Lammabschnitte in einem kleinen Topf mit der gewürfelten Schalotte im Olivenöl anbraten. Mit Rotwein ablöschen und den Fond aufgießen. Rosmarin zugeben und köcheln lassen.

Nach ca. 5 Minuten die Saucenbasis durch ein Sieb geben und in einem kleinen Topf reduzieren. Die Sauce mit kalten Butterflocken montieren.

Für den Stampf: Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in Salzwasser kochen.

Den Sud der Süßkartoffel bis auf einen kleinen Rest abschütten, Kartoffel vorsichtig stampfen, Butter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gehackte Petersilie unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Focks am 05. August 2019

Lamm-Karree mit Rosmarin-Öl und Risotto

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree (4 Knochen) Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

200 g Arborio-Reis 1 Zitrone 1 Zwiebel
1,5 L Hühnerfond 150 ml Weißwein 80 g Parmesan
80 g Butter Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Rosmarin-Öl:

1 Bund Rosmarin 1 Knoblauchzehe 1 Zitrone
200 ml Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch waschen und trockentupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten.

In den Ofen geben und auf eine Kerntemperatur von 60 Grad bringen.

Für das Risotto:

Hühnerfond aufkochen. In einem Topf Olivenöl und die Hälfte der Butter schmelzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und darin glasig anschwitzen.

Reis einstreuen und bei kleiner Flamme, unter ständigem Rühren mitdünsten, bis er glasig ist. Nach und nach den heißen Fond hinzugeben, rühren und so lange warten bis dieser aufgenommen wird.

Solange kochen, bis er weich, aber noch etwas körnig ist. Parmesan reiben und zusammen mit der restlichen Butter unter das Risotto geben.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Risotto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Weißwein abschmecken und noch kurz ziehen lassen.

Für das Rosmarin-Öl:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Öl mit Rosmarin, Knoblauch und Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kräuteröl garnieren und servieren.

Christina Nater am 01. August 2019

Lamm-Filet mit Pfeffer-Soße, Fenchel und lila Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammfilets à 180 g 50 g Butter 25 g Mehl

Für die Sauce:

50 ml Schlagsahne 30 ml Weißwein 3 TL grüne Pfefferkörner
Salz Pfeffer

Für die Kartoffeln:

500 g lila Kartoffeln 25 g Paniermehl 2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Fenchel:

450 g Fenchel 250 ml Gemüsefond 50 g Parmesan
1 TL Fenchelsaat 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Die Lammfilets waschen, trockentupfen und portionieren. Butter in eine heiße Pfanne geben, anschließend das Lamm in Mehl wenden, in die Pfanne legen und 2 Minuten von jeder Seite braten. Lammfilets aus der Pfanne nehmen und anrichten. Die Pfanne für die Sauce bereitstellen.

Für die Sauce:

Grünen Pfeffer in die Pfanne vom Fleisch geben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Die Sahne hinzugeben, zusammen köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln waschen und schälen, anschließend abtupfen und vierteln.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Kartoffeln hinzugeben. Unter Rühren anbraten und immer wieder etwas Paniermehl hinzugeben, so werden sie besonders knusprig. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fenchel:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Stängel und Strunk vom Fenchel entfernen. Fond in einem Topf erhitzen, Fenchel vierteln und in dem Fond ungefähr 6 Minuten kochen, bis er weich ist. Währenddessen den Parmesan reiben. Den Fenchel abseihen und abtropfen lassen. In einer passenden, ofenfesten Form die Butter zerlassen, den Fenchel in der Butter wenden, salzen, pfeffern und mit Fenchelsaat würzen. Den geriebenen Parmesan darüber streuen und für etwa 20 Minuten im Backofen gratinieren. Die Form aus dem Ofen nehmen, mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alessandro Collodo am 29. Juli 2019

Lamm-Lachs mit Perlgraupen und Petersilien-Soße

Für zwei Personen

Für das Lamm:

400 g Lammlachs	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
500 g Butter	50 g Mandelstifte	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	3 schwarze Kardamomkapseln	Pflanzenöl

Für die Perlgraupen:

100 g grobe Perlgraupen	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Karotte	1 Stange Sellerie	50 g Parmesan
100 ml Gemüsefond	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Schlagsahne	200 ml Gemüsefond	1 EL Doppelrahm-Frischkäse
2 Bund glatte Petersilie	Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

frische Hibiskusblüten	Stiefmütterchen
------------------------	-----------------

Für das Lamm:

Die Butter und Kardamom in einem kleinen Topf nussbraun erhitzen.

Butter durch ein feines Sieb in einen großen Topf geben. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammlachs, Rosmarin und Thymian in die heiße Pfanne geben und das Fleisch rundum anbraten und herausnehmen. Butter im Topf auf 80 Grad erhitzen und den Lammlachs darin 15 Minuten garen. Anschließend in den Mandelstiften wenden.

Für die Perlgraupen:

Fond in einem Topf erhitzen und die Graupen darin kochen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Karotte und Sellerie waschen, putzen und schälen. Beides in sehr fein in die Größe der Graupen würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Gemüswürfel dazugeben, kurz mit dünsten und warmhalten. Graupen zu den Gemüswürfeln geben und cremig einköcheln lassen. Parmesan reiben und unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Fond mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und aufkochen. Sahne dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Frischkäse zusammen in die Sauce rühren, aufkochen und mit dem Stabmixer mixen. Anschließend durch ein Sieb gießen und nochmals aufschäumen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den Blüten garnieren und servieren.

Siber Daller am 23. Juli 2019

Lamm-Filet-Spieße mit Zwiebel-Aprikosen-Chutney

Für zwei Personen

Für die Lammspieße:

2 Lammfilets à 250 g	8 Cocktailtomaten	2 große Wirsingblätter
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für das Chutney:

3 Zwiebeln	6 Aprikosen	1 EL Aprikosenmarmelade
100 ml trockener Weißwein	50 ml Apfelessig	2 EL Rapsöl
1 EL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennpfeffer	Salz
Pfeffer		

Für das Bohnen-Bulgur:

100 g Bulgur	100 g breite Bohnen	1 rote Paprika
1 Zwiebel	200 ml Gemüsefond	1 EL Rapsöl
1 TL rotes Chilipulver	1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kreuzkümmel
1 EL Kurkuma	1 EL Curry	Salz

Für die Lammspieße:

Das Lammfilet in 4 gleiche Streifen schneiden und salzen und pfeffern.

Strunk aus den Wirsingblätter herauschneiden und in heißem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.

Wirsingblätter in 8 gleich große Stücke schneiden. Cocktailtomaten in einem Stück Wirsingblatt ummanteln. Darüber das Lammfilet legen und aufspießen.

Für das Zwiebel-Aprikosen-Chutney:

Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln. Aprikosen entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Aprikosenwürfel in Öl glasig dünsten. Currypulver und den Cayennpfeffer unterrühren, bis es anfängt zu duften. Aprikosenmarmelade, Weißwein und Essig dazugeben. Alles gut einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chutney abkühlen lassen.

Für das Bohnen-Bulgur:

Fond in einem Topf zum kochen bringen. Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Gemüsefond bedecken. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Bohnen waschen und in breite Streifen schneiden. In Salzwasser blanchieren. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl glasig dünsten. Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry dazugeben.

Bulgur unter das Gemüse rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 17. Juli 2019

Lamm-Lachs mit Gemüse-Couscous-Salat und Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse, à 200 g Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous $\frac{1}{2}$ Salatgurke $\frac{1}{2}$ rote Paprika
 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 Zwiebel
1 Chili 500 ml Gemüsefond 2 TL Sambal Oelek
1 TL Tomatenmark 5 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Avocado-creme:

1 Avocado 200 g Joghurt $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund glatte Petersilie 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für den Lammlachs:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch in einer heißen Pfanne scharf anbraten und anschließend für ca. 25 Minuten im Backofen medium garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Gemüsefond aufkochen und den Couscous zugeben. Im Topf garziehen lassen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Kerngehäuse der Paprika entfernen und zusammen mit der Gurke ebenfalls in Würfel schneiden.

Alles in einer Schüssel vermengen. Chili halbieren, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Nach Belieben dazugeben.

Aus dem Sambal Oelek, dem Tomatenmark und Olivenöl ein Dressing anrühren. Couscous mit dem Dressing marinieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocado-creme:

Avocado halbieren und Kern entfernen. Kleinschneiden und mit dem Joghurt in ein hohes, schmales Gefäß geben. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Petersilie waschen, trocken wedeln und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katja Kraemer am 08. Juli 2019

Lamm-Filet mit Kräuter-Butter und Gemüse-Couscous

Für zwei Personen

Für das Lamm:

4 Lammfilets á 60 g	1 Knoblauchzehe	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Balsamico-Creme	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Estragon	4 Zweige Estragon
4 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Couscous:

200 g Couscous	2 Karotten	1 rote Paprika
100 g Zuckerschoten	1 Zitrone, Saft	1 TL Ras-el-Hanout
1 Knoblauchzehe	1 rote Chili	1 TL Currypulver
2 EL Agavendicksaft	1 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Granatapfelkerne	Olivenöl	2 EL Ghee
Meersalz		

Für die Kräuterbutter:

3 EL Butter	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige glatte Petersilie	Meersalz	

Für das Lamm:

Estragon und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Olivenöl mit Senf, Balsamico-Creme, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen und die Lammfilets darin über Nacht marinieren.

Olivenöl in der Pfanne sehr heiß werden lassen, die Lammfilets scharf anbraten und dann bei mittlerer Temperatur rosa garen.

Für den Couscous:

Ghee in einer Pfanne schmelzen, Ras el-Hanout und gekörnte Brühe zugeben, erhitzen, Couscous einstreuen und anrösten, mit kochendem Wasser aufgießen. 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Karotten schälen und in Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden und die Zuckerschoten einmal schräg durchschneiden.

Reichlich Olivenöl in eine Pfanne geben, fein gehackten Knoblauch und Chili zugeben, Curry einstreuen.

Nacheinander erst die Karotten dazugeben (die brauchen am längsten), dann die Paprika und zum Schluss nur ganz kurz die Zuckerschoten. Mit grobem Meersalz würzen, den Saft der Zitrone und den Agavendicksaft zugeben, kurz unterrühren und vom Herd ziehen. Die Petersilie grob hacken.

Den Couscous, das Gemüse und die Petersilie vermengen und dann unbedingt noch mal abschmecken und nachwürzen. Die Granatapfelkerne drüberstreuen.

Für die Kräuterbutter:

Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Die Butter mit Kräutern, Knoblauch und etwas Salz mit einer Gabel vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uta Golz am 20. Juni 2019

Lamm-Koteletts mit Taboulé und Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für das Taboulé:

200 g Bulgur	1 große Rispentomaten (120 g)	1/3 Salatgurke ca. 100 g
½ Bund glatte Petersilie	1 Zweig Minze	1 Frühlingszwiebel samt Grün
½ Zitrone (Saft)	2 EL natives Olivenöl extra	½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer		

Für das Lamm:

2 Lammkoteletts à 200 g	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin	1 EL Olivenöl	1 TL Salz

Für die Joghurtsauce:

200 g Naturjoghurt	2 Zweige Minze	1 Orange
1 Limette	1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Für das Taboulé:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Petersilie und Minze abbrausen und trockenwedeln.

Einen Topf mit 400 ml gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Bulgur einrühren und 5 Minuten zugedeckt kochen.

Bulgur vom Herd nehmen und falls noch viel Wasser im Topf ist, absieben und zurück in den Topf leeren. Bulgur im Topf zugedeckt 5 Minuten quellen lassen und in eine große Schüssel füllen, mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

Frühlingszwiebel samt einigen grünen Stängeln putzen, das Grün in feine Ringe schneiden und die Zwiebel feinwürfeln.

Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Tomaten und Gurke fein würfeln. Von der Petersilie die dicken Stiele abschneiden und den Rest gemeinsam mit den Minzblättern mit einem Messer feinhacken. Alle zerkleinerten Zutaten unter den Bulgur mengen. Zitrone auspressen, Saft auffangen und ½ Esslöffel Zitronensaft und das Olivenöl über das Taboulé gießen und gut durchmischen.

Für das Lamm:

Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und in ganz feine Streifen schneiden. Mit Salz und Öl den Thymian und Rosmarin zum Knoblauch geben und gut miteinander vermengen.

Lammkoteletts unter fließendem Wasser abwaschen, trockentupfen und in die Marinade geben. Etwas durchziehen lassen.

In eine beschichtete Pfanne Öl geben und die Lammkoteletts von allen Seiten für 3-4 Minuten pro Seite anbraten. Lamm in den Ofen zum Nachgaren geben.

Für die Joghurtsauce:

Minze abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Mit Joghurt, Salz und Pfeffer vermischen. Orange und Limette waschen und trockentupfen.

Abrieb zur Sauce geben. Zitrone und Limette halbieren und Saft auspressen. Saft zum Joghurt geben und verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Muhr am 13. Juni 2019

Ratatouille mit Lamm-Rücken und Couscous

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

2 Zwiebeln	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Aubergine	1 Zucchini	200 g passierte Dosen-Tomaten
150 g gehackte Dosen-Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle
1 Orange	500 ml Gemüsefond	1 TL Kräuter der Provence
1 Prise Chiliflocken	1 Prise Zucker	Pfeffer, Salz

Für den Lammrücken:

1 Lammrücken à 200g	2 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence
1 kleine Knoblauchzehe	Pfeffer	Salz

Für den Couscous:

0,1 g Safranfäden	200 g Couscous	250 ml Gemüsefond
	Pfeffer	Salz

Für das Ratatouille:

Für die Tomatensauce $\frac{1}{2}$ Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit 100 ml Wasser erhitzen und die Zwiebelwürfel darin garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 150 ml Gemüsefond und die passierten Tomaten hinzugeben und knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Knoblauch abziehen und etwa 2 TL Knoblauch fein reiben. Ein kleines Stück der Ingwerknolle abschneiden, schälen und etwa 2 TL Ingwer fein reiben. Orangenschale abreiben.

Die stückigen Tomaten, den geriebenen Knoblauch und den geriebenen Ingwer, sowie den Abrieb einer Orangenschale in den Topf geben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence, Chiliflocken und Zucker würzen. Die Sauce warm halten.

Zucchini längs vierteln und schließlich in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Aubergine ebenfalls in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und anschließend in Stücke schneiden. Die andere Hälfte der Zwiebel abziehen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen und längs halbieren, entkernen und in etwa in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Den restlichen Gemüsefond in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Zucchini hinzugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Das Gemüse in die Tomatensauce rühren. Die Ratatouille salzen und knapp unter dem Siedepunkt noch 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Lammrücken:

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit einem Teelöffel Olivenöl und Kräutern der Provence verrühren. Das Fleisch damit einreiben und beiseite stellen.

Restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilet salzen und von jeder Seite 2 Minuten darin anbraten. In Alufolie wickeln, in den Backofen legen und 10 Minuten nachgaren lassen.

Für den Couscous:

Couscous in eine Schüssel geben und den Gemüsefond in einem Topf einmal aufkochen lassen. Safran anschließend gut einrühren und den Fonds über den Couscous gießen. Das Ganze in der Schüssel 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ratatouille auf einen Teller geben. Lamm in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Fleischsaft aus der Folie darüber träufeln. Couscous mit anrichten und servieren.

Silvia Fernandes am 05. Juni 2019

Lamm-Rücken mit Bärlauch-Pesto, Salbei-Polenta, Bohnen

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 200 g	3 Rosmarinzweige	3 Thymianzweige
3 EL Olivenöl	1 Zitrone	Salz
Pfeffer		

Für das Bärlauch-Pesto:

3 Bund Bärlauch	50 g Pinienkerne	20 g Parmesan
Olivenöl		

Für die Salbeipolenta:

200 g Polentagries	250 ml Milch	50 g Butter
50 g Parmesan	1 Bund Salbei	Salz

Für die Bohnenbündchen:

300 g frische grüne Bohnen	100 g geräucherter Speck	20 g Butter
----------------------------	--------------------------	-------------

Für das Lammfilet:

Den Gasgrill vorheizen.

Schale der Zitrone abreiben. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockentupfen und zusammen mit Salz und Pfeffer im Mörser zerkleinern. Olivenöl und Zitronenschale hinzugeben und anschließend gut vermengen. Lammfilets in die Marinade einlegen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Filets auf dem Grill von beiden Seiten scharf angrillen und indirekt weitergrillen.

Für das Bärlauch-Pesto:

Bärlauch, Pinienkerne und Parmesan in einem Mixer pürieren, Olivenöl nach Bedarf hinzufügen, so dass es schön cremig wird.

Für die Salbeipolenta:

Salbeiblätter abzupfen. Die Hälfte der Butter in einem Topf erwärmen und einen Teil Salbeiblätter hinzugeben. Milch und 250 ml Wasser hinzugeben und leicht zum Kochen bringen. Mit Salz würzen.

Polentagries unter Rühren hinein streuen und Topf vom Herd nehmen.

Parmesan reiben. Restliche Butter und Parmesan unterheben und das Ganze in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte, herunter gekühlte flache Schüssel geben und direkt in den Tiefkühler stellen. Für ca. 15 Minuten auskühlen lassen. Anschließend Salbeipolenta in Rauten schneiden und von beiden Seiten knusprig auf dem Grill grillen.

Für die Bohnenbündchen:

Beide Enden der grünen Bohnen entfernen und auf die gleiche Länge bringen. Kurz in Salzwasser blanchieren und anschließend direkt in Eiswasser abkühlen. Butter in der Pfanne schmelzen, Bohnen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Herd ausschalten und Bohnen in den Speck einwickeln und gegebenenfalls mit Zahnstochern fixieren. Auf dem Grill goldbraun angrillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Müller am 29. Mai 2019

Lamm-Karree mit Bratenjus und Bohnen-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree am Knochen	2 Knoblauchzehen	1 Rosmarinzweig
4 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Bohnengemüse:

200 g grüne Stangenbohnen	1 Tomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bratenjus:

Abschnitte vom Lamm	1 Karotte	1 Sellerie
1 Zwiebel	200 ml Lammfond	200 ml trockener Weißwein
1 TL Stärke		

Für das Lammkarree:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen und halbieren. Den Knoblauch mit einem ganzen Rosmarinzweig und dem Lammkarree kurz in 4 EL Öl anbraten. Das Ganze im Ofen bei 120 Grad fertig garen.

Für das bunte Bohnengemüse:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin garen. Währenddessen die Tomate waschen und filetieren. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anschwitzen. Die Bohnen und die Tomate in die Pfanne geben und schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratenjus:

Die Karotte und den Sellerie schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in grobe Streifen schneiden.

Die Abschnitte vom Lamm mit Karotte, Zwiebel und Sellerie in der Pfanne, in der das Lammkarree angebraten wurde, anrösten. Etwas Weißwein zum Ablöschen dazugeben. Ebenfalls den Lammfond hinzugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Flüssigkeit mit einem Sieb abschöpfen. Bei Bedarf die Sauce mit etwas in Wasser verrührter Stärke andicken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 23. Mai 2019

Lamm-Filet, Knoblauch-Thymian-Soße, Polenta, grüne Bohnen

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 200 g	1 kleine Zwiebel	3 Knoblauchzehen
Knoblauch Sprossen	Salzflocken	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel	3 Zehen Knoblauch	4 Zweige Thymian
300 ml Lammfond	100 ml Sahne	6 cl Cognac
1 Zitrone	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

150 g feinen Maisgrieß	400 ml Gemüsefond	200 ml Milch
50 g Parmesan (am Stück)	2 Lorbeerblätter	1 Zitrone
2 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen	Bohnenkraut	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Lammfilet:

Den Ofen auf 100 Grad Heißluft vorheizen.

Lammfilets in einer Pfanne 1-2 Minuten scharf in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei ruhen lassen. Mit Salzflocken und Knoblauchsprossen bestreuen.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Thymian dazu geben und mit Cognac und Lammfond ablöschen. Pfeffern und salzen und kurz einköcheln lassen. Zitrone waschen, trockentupfen und Abrieb dazugeben.

Sauce durch ein Sieb passieren und die Sahne dazugeben. Nochmals köcheln, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Für die Polenta:

Fond und Milch mit den Lorbeerblättern aufkochen lassen. Maisgries unter rühren langsam einrieseln lassen.

Hitze auf eine geringe Stufe reduzieren und rühren. Lorbeerblätter entfernen. Parmesan reiben. Mit geriebenem Parmesan, Zitronenabrieb, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen und mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen bis die Bohnen bissfest sind.

Butter schmelzen. Bohnen abgießen, Bohnenkraut entfernen und in geschmolzener Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kerstin Döring am 16. Mai 2019

Lamm-Filet mit Knöpfle, Möhren, Rotwein-Schalotten

Für zwei Personen

Für die Lammfilets:

4 Lammfilets, à ca. 100 g	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
30 g Butter	Öl	Salz

Für die Knöpfle:

250 g Mehl	3 Eier	75 g Butter
1 TL Salz		

Für die glasierten Möhren:

3 Karotten	3 EL Honig	50 g Butter
------------	------------	-------------

Für die Rotweinschalotten:

1 Zwiebel	4 Schalotten	200 ml Rotwein
100 ml Portwein	150 ml Rinderfond	Öl
50 g kalte Butter	Salz	Pfeffer

Für die Lammfilets:

Backofen auf 100°C Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von allen Seiten scharf anbraten. Rosmarinzweig im Ganzen, Knoblauch und Butter mit in die Pfanne geben und gut durch schwenken. Anschließend alles für ca. 5 min. im Ofen weiter garen. Am Ende leicht salzen.

Für die Knöpfle:

Für den Knöpfleteig Mehl, Eier und Salz in einer Schüssel verrühren und nach und nach so viel Wasser (ca. 80 ml) dazugeben bis eine teigige Konsistenz entsteht. Stark rühren, so dass der Teig Blasen schlägt.

Einen großen Topf Salzwasser aufstellen, die Knöpfle portionsweise über eine Reibe ins Wasser gleiten lassen und kurz garen lassen bis sie aufsteigen. Wasser abgießen und Butter unterheben.

Für die glasierten Möhren:

Karotten schälen, in Stifte schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bissfest gar kochen. Die gegarten Karotten abgießen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen, Honig und Karotten dazu geben und durch schwenken.

Für die Rotweinschalotten:

Schalotten und die Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und Portwein und Fond aufgießen, einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anika Geisler am 23. April 2019

Indisches Kichererbsen-Curry mit Lamm und Raita

Für zwei Personen

Für die Currymischung:

2 TL Koriandersaat	2 TL schwarze Pfefferkörner	2 TL frische Fenchelsamen
2 TL Kreuzkümmel	2 TL schwarze Senfsaat	1 TL Chiliflocken
1 TL Kurkumapulver		

Für das Kichererbsencurry:

200 g vorgegarte Kichererbsen	125 g stückige Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 EL Ghee	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer

Für das Lammrücken:

2 Lammlachse à ca. 150 g	1 TL gemahlener Kurkuma	1 TL Senfpulver
4 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer

Für die Raita:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Zitrone, Saft	200 g Naturjoghurt	2 Zweige Pfefferminze
Salz	Pfeffer	

Für die Currymischung:

Koriandersaat, schwarze Pfefferkörner, Fenchelsaat, Kreuzkümmel schwarze Senfsaat mit Chiliflocken in einer Pfanne ohne Öl erwärmen.

Die Gewürze im Mörser mittelfein zerstoßen und mit dem Kurkumapulver mischen.

Für das Kichererbsencurry:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ghee in einer Pfanne erhitzen, die abgetropften Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Curry und Cayennepfeffer hinzufügen.

Etwa 20 Minuten cremig köcheln lassen.

Für das Lammrücken:

Die Lammlachse waschen und trockentupfen.

Salz, Pfeffer, Kurkuma und Senfpulver vermischen und die Lammlachse damit einreiben.

Lammlachse mit Öl in einer Pfanne von jeder Seite etwa 4 Minuten anbraten. Die Lammlachse auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rosa garen.

Für die Raita:

Die Salatgurke entkernen und ungeschält raspeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Gurke, Ingwer, Zwiebel, Frühlingszwiebeln und gehackte Minze mit Zitronensaft marinieren. Naturjoghurt unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Doreen Hoppe am 09. April 2019

Dukkah-Lamm, Soße, wildem Brokkoli, Mandel-Polenta, Chip

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse à 150 g	2 EL Butter	4 Zweige Thymian
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Dukkah-Mischung:

2 EL Haselnusskerne	1 EL Macadamianüsse	1 EL Pinienkerne
2 EL helle Sesamsaat	1 TL schwarze Sesamsaat	2 TL Kreuzkümmel
1 EL Koriandersaat	4 Zweige Thymian	½ Bund Minze
½ Bund glatte Petersilie	2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL schwarze Pfefferkörner
2 TL Meersalz		

Für die Sauce:

200 ml Lammfond	4 Zweige Thymian	1 TL Stärke
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den Brokkoli:

600 g wilder Brokkoli	1 EL Butter	Blütensalz
Pfeffer		

Für die Mandelpolenta:

50 g Polenta	20 g gemahlene Mandeln	350 ml Milch
20 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Chips:

1 große Knolle Topinambur	1 große lila Kartoffel	Meersalz
---------------------------	------------------------	----------

Für das Lamm:

Die Lammlachse waschen, trockentupfen und mit Thymian und etwa 1 EL Butter vakuumieren und bei 57 Grad 25 Minuten im Wasserbad garen.

Die Lammlachse aus der Folie nehmen und kurz, scharf auf beiden Seiten anbraten, salzen und pfeffern.

Für die Dukkah-Mischung:

Minze, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Nüsse, Kerne, Koriandersaat und Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Gewürze mit den Kräutern in einen Mörser geben und so zerstoßen, dass sich eine grobkörnige Paste ergibt. Das Lamm in der Dukkah-Mischung wenden.

Für die Sauce:

Die Butter zum Bratensatz geben, mit dem Thymian aromatisieren und mit Lammfond ablöschen. Die Stärke in 1 EL Wasser anrühren und die Sauce cremig binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Brokkoli:

Den wilden Brokkoli unter fließendem, kaltem Wasser abbrausen und trocken schütteln. Die dunkelgrünen, dicken Blätter von den Stielen zupfen und entfernen. Die Stiele in ca. 1 cm breite und die feinen, dünnen Stiele in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen, die dicken Stiele vom Brokkoli zugeben und für ca. 1 Minute kräftig anrösten. Die feineren Stiele zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Die Brokkoliblätter zugeben und für 1 Minute mitbraten. Mit Blütensalz und Pfeffer würzen.

Für die Mandelpolenta:

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, 1 TL davon abnehmen und beiseite stellen. Mandeln mit Milch, Butter, 1 TL Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen. Die Polenta in die leicht kochende Milch einrieseln lassen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Bei milder Hitze 30 Minuten zugedeckt quellen lassen, dabei mehrmals mit einem Holzlöffel umrühren.

Für die Chips:

Die Fritteuse auf 155 Grad vorheizen.

Topinambur in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden und kurz in die Fritteuse geben, kurz rausgeben und die Temperatur auf 170 Grad erhöhen. Die Chips nochmals in die Fritteuse geben, goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die lila Kartoffeln ebenfalls kross ausbacken und entfetten. Mit Meersalz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Baumgartner am 08. April 2019

Lamm-Karree, Rotwein-, Gorgonzola-Walnuss-Soße, Spargel

Für zwei Personen

Für das Lamm:

1 Lammkarree à 350 g 200 ml Olivenöl 2 EL Kräuter der Provence
1 EL Grobes Salz

Für die Rotweinsauce:

2 Knoblauchzehen 1 Rosmarinzweig 200 ml guter Rotwein
3 EL brauner Zucker

Für die Käse-Sauce:

1 Zwiebel 100 g Gorgonzola 100 g Blauer-Edelschimmel-Käse
200 g Frischkäse 100 ml Sahne 1 Bund Basilikum
50 g Walnüsse 1 EL Trüffelhonig 4 cl Cognac
 $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft) 1 Muskatnuss Chili
Salz Pfeffer

Für den grünen Spargel:

1 Bund Minisparigel $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 50 g Parmesan
Olivenöl Salz Pfeffer

Für das Lamm:

Das Salz, Kräuter der Provence und Olivenöl im Mörser zerstampfen und damit die Karrees marinieren. So lange wie möglich die Marinade einziehen lassen.

Für die Rotweinsauce:

Knoblauch abziehen und in einen Topf geben. Darüber braunen Zucker verteilen, bis der Topfboden bedeckt ist. Zucker schmelzen lassen. Mit Rotwein ablöschen und Rosmarinzweig dazugeben. Bei hoher Temperatur reduzieren bis die Sauce eine Sirup-Konsistenz annimmt. Dann sofort von der Hitze nehmen.

Für die Gorgonzola-Walnuss-Sauce:

Zwiebel abziehen, feinhacken und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Chili dazugeben, Frischkäse einrühren und etwas Sahne dazugeben. Mit Cognac ablöschen. Zuerst den Edelschimmel Käse einrühren, danach den Gorgonzola. Mit Muskatnuss, Trüffelhonig und Zitronensaft abschmecken. Walnüsse hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Walnüsse und Basilikum über die Sauce streuen.

Für den grünen Spargel:

Spargel waschen und trockentupfen. Spargel in Olivenöl ca. 3-4 Minuten anbraten. Parmesan reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Olivenöl, Petersilie und Parmesan vermischen und Spargel darin wälzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Kraml am 03. April 2019

Lamm mit Minz-Soße, Kartoffel-Stampf, glasierte Möhren

Für zwei Personen

Für das Lamm:

400 g Lammfilet	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	10 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehliges Kartoffeln	50 g Butter	50 ml Sahne
1 Muskatnuss	50 ml Porter Bier	Salz, Pfeffer

Für die Minzsauce:

1 Bund Minze	200 ml Porter Bier	50 ml Apfel Cidre Essig
10 g Butter	50 g Mehl	Salz, Pfeffer

Für die Karotten:

200 g kleine Karotten	50 g Honig	20 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Lamm:

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Lamm waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und in einer heißen Pfanne in Öl kräftig anbraten. Knoblauch abziehen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Knoblauch und Butter in die Pfanne geben. Lamm anschließend im Ofen ruhen lassen. Bratsud aufheben.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser gar kochen. Abgießen und Butter, etwas Muskat, Sahne und Bier dazu geben und das Ganze stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Minzsauce:

Den Bratsud des Lammes mit Bier und Essig ablöschen. Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit in die Pfanne geben. Butter bei niedriger Hitze und unter rühren dazu geben und die Sauce mit dem Mehl leicht andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Karotten:

Karotten schälen und in einem Topf in sprudelndem Wasser kochen.

Butter und Honig in eine Pfanne geben und Karotten kurz durchziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Enrico Albrecht am 27. März 2019

Lamm-Lachs, Kräuter-Hülle, Risotto, Gorgonzola-Soße

Für zwei Personen

Für das Spinat-Risotto:

100 g Risotto-Reis	150 g Babyspinat	50 g TK-Erbesen
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
200 ml trockener Weißwein	1 L Gemüsefond	100 g Parmesan
1 TL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Lammlachs in Kräuterhülle:

2 Lammlachse à 200 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Sternanis
2 EL Dijon-Senf	Butter	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Gorgonzola-Sauce:

100 g Gorgonzola	150 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
2 TL Speisestärke	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Spinat-Risotto:

Den Fond in einen Topf geben und erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig andünsten. Reis dazugeben und ebenfalls glasig anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen. Das Risotto auf kleiner Hitze rühren und den Fond nach und nach dazugeben, wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Spinat waschen und eine Handvoll zur Seite legen. Den Rest in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, ausdrücken und mit etwas Gemüsefond fein pürieren.

Parmesan reiben und mit 1 TL Butter und Erbsen zum fertiggegarten Risotto geben und unterheben.

Den pürierten Spinat und die frischen Spinatblätter ebenfalls zum Risotto geben und vermengen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Lammlachs in Kräuterhülle:

Den Backofen auf 110 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lamm abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl und Butter anbraten. Das Lamm in den Ofen geben bis eine Kerntemperatur von 60- 62 Grad erreicht ist.

Knoblauch abziehen und andrücken. Butter aufschäumen und Knoblauch und Sternanis hinzugeben. Das Lamm darin nachbraten, herausnehmen und mit einem Pinsel rundherum mit Senf bestreichen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und das Fleisch vor dem Aufschneiden darin wälzen.

Für die Gorgonzola-Sauce:

Fond in einem Topf erwärmen und den Gorgonzola darin auflösen und leicht einkochen lassen. Stärke mit Wasser glattrühren und die Sauce bei Bedarf abbinden. Vor dem Servieren die Sahne hinzufügen, nicht mehr kochen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Mit dem Pürierstab zum Schluss kurz aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Finck am 20. März 2019

Lamm-Karree mit Nussbutter, Pflaumen-Soße, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Lammkarrees:

1 Lammkarrees à 600 g	1 Knoblauchzehe	1 Bund Thymian
1 Bund Rosmarin	200 g weiche Butter	40 g Pistazienkerne
40 g Pinienkerne	40 g Walnüsse	40 g Haselnusskerne
Semmelbrösel	200 g weiche Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

50 g getrock. Pflaumen	50 ml Rotwein	50 ml Portwein
$\frac{1}{2}$ TL geriebenen Ingwer	25 ml süßscharfe Chilisauc	1 EL Sojasauce
1 EL Ketjab Manis	1 Msp. Wasabipulver	50 ml Sahne

Für die Kartoffeln:

6 Drillinge	6 mehligk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	500 ml Milch	1 EL Butter
Pflanzenfett	Olivenöl	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Lammkarrees:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Lammkarree in Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Knoblauch abziehen, Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Kräuter dazu geben. Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Pistazienkerne, Pinienkerne, Walnüsse und Haselnüsse in einem Mixer zerkleinern. In einer Pfanne kurz anrösten und in der Küchenmaschine mit der Butter und den Semmelbröseln mischen, Salzen und pfeffern, zu einer Platte formen und einfrieren.

Anschließend Lammkarree mit Nussbutter belegen und in den Ofen geben.

Für die Sauce:

Pflaumen mit Portwein und Rotwein aufkochen. Ingwer, Chilisauc, Sojasauce, Ketjab Manis, Wasabipulver und Sahne dazugeben, durchsieben und auffangen.

Für die Kartoffeln:

Mehlige Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser köcheln.

Knoblauch abziehen. Drillinge waschen und mit Knoblauch in Olivenöl anbraten.

Mehlige Kartoffeln abgießen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Milch und Butter abschmecken. Pürieren.

Drei Drillinge mit Schaschlickspießen aufspießen. Rosmarinzweig frittieren und den Spieß dadurch ersetzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hagelüken am 07. März 2019

Lamm-Lachs mit türkischem Bulgur-Salat und Dattel-Creme

Für zwei Personen

Für die Lammlachse:

2 Lammlachse à 200 g	2 TL getrockneter Thymian	2 TL getrockneter Chili
2 TL getrockneter Koriander	2 TL getrockneter Rosmarin	3 EL natives Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Bulgursalat:

150 g feiner Bulgur	1 kleine Zwiebel	10 kleine Cherrytomaten
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
2-3 Stiele Minze	1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikamark
2 EL Granatapfelsirup	1 TL Pul Biber	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
40 ml Olivenöl	3 EL neutrales Öl	Pfeffer, Salz

Für die Dattelcreme:

80 g entsteinte Softdatteln	1 Knoblauchzehe	100 g Doppelrahmfrischkäse
100 g Schmand	1 TL Harissapaste	$\frac{1}{2}$ TL Curry

Für die Lammlachse:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Lammlachse waschen und trockentupfen. Für das Fleisch eine Gewürzmischung aus Thymian, Chili, Koriander und Rosmarin herstellen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch mit der Gewürzmischung und dem Öl marinieren. Eine Grillpfanne mit Öl erhitzen. Das Lamm von jeder Seite etwa 1,5 Minuten scharf anbraten. Anschließend für ca. 10-15 Minuten bei 80 Grad auf dem Rost in den Backofen geben.

Für den Bulgursalat:

Einen Topf mit 300 ml Wasser erhitzen.

Bulgur mit kochendem Wasser in einer hitzebeständigen Schüssel übergießen. 1 TL Salz hinzufügen und umrühren. Das Ganze solange immer wieder umrühren, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Der Bulgur sollte al dente sein. Zwiebel abziehen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig anbraten. Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Die Mischung zu dem Bulgur hinzufügen und gut umrühren. Zitronenhälfte auspressen.

Zitronensaft, Granatapfelsirup, Pul Biber, Kreuzkümmel und Olivenöl hinzufügen und vermengen.

Frühlingszwiebel waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden, Cherrytomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Bulgur heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Dattelcreme:

Knoblauch abziehen und zusammen mit den Datteln in die Moulinette geben, alles fein mixen. Knoblauch-Dattel-Masse mit Frischkäse, Schmand, Harissapaste und Curry vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annika Hermenau am 07. Januar 2019

Lamm-Karree mit Marsala-Soße, Polenta und Pastinaken

Für zwei Personen

Für das Lamm mit Sauce:

1 Lammkarree à 600 g	200 ml Lammfond	200 ml Marsala
4 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Polenta:

120 g Polenta	40 g Butter	40 g Parmesan
500 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Pastinaken:

200 g Pastinaken	100 ml Gemüsefond	10 g Butter
1 EL Zucker		

Für das Lamm mit Sauce:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Lammkarrees waschen und trockentupfen. Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheibchen schneiden. Rosmarin- und Thymianzweige abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in Pfanne erhitzen. Die Lammracks salzen und pfeffern und mit der Fettseite nach unten goldbraun anbraten. Das Fleisch wenden und von der anderen Seite anbraten. Während des Bratens Knoblauch, Rosmarin und Thymian hinzufügen. Fleisch auf Blech legen, Knoblauch und Kräuter aus der Pfanne darüber geben. Circa 14 Minuten auf eine Kerntemperatur von 55 Grad garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. fünf Minuten ruhen lassen. Lammfond zum Bratensatz in die Pfanne geben, erhitzen und mit etwas Marsala verfeinern. Kurz einreduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Polenta:

Ofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben.

Gemüsefond in ofenfestem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren in den Fond einrieseln lassen. Masse unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis ein wenig Bindung entstanden ist. Butter und Parmesan in Polenta rühren und mit Muskatnuss und Salz kräftig abschmecken.

Für die Pastinaken:

Pastinaken waschen und schälen. Gemüse der Länge nach vierteln und in ca. 3 Zentimeter lange Stäbchen schneiden. Butter in Pfanne erhitzen und Pastinaken mit Zucker bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und ca. sieben Minuten weich dünsten. Flüssigkeit sirupartig einköcheln lassen, Gemüse dabei regelmäßig schwenken, sodass ein schöner Glanz entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandre Lazar am 18. Dezember 2018

Lamm-Filet mit Orangen-Soße und Dattel-Cashew-Couscous

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammfilets à 150 g	2 EL Orangenmarmelade	2 Pimentkörner
5 Nelken	1 Sternanis	2 Pfefferkörner
1 Prise Kreuzkümmel	2 EL Öl	Salz

Für die Orangensauce:

2 Orangen	1 Zitrone	300 ml Orangensaft
1 Schuss Cointreau	1 EL Mehl	2 Nelken
1 Sternanis	1 Pimentkorn	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

150 g Couscous	15 g Cashewnüsse	5 Datteln
1 Orange	1 Zitrone	1 Zweig Petersilie
2 Zweige Minze	1 Hand voll Granatapfelkerne	150 ml Gemüsefond
2 Nelken	1 Zimtstange	Zimtpulver
100 ml Arganöl	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lamm:

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Lammfilets waschen, trockentupfen und von Sehnen befreien. Mit Orangenmarmelade bestreichen. Gewürze im Mörser zerstoßen und Lamm damit einreiben. Öl in Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend für 10 Minuten in den Backofen geben und Fleisch rosa garen. In Alufolie ruhen lassen.

Für die Orangensauce:

Orangen heiß abwaschen und Zesten abreiben. Orangen auspressen.

Orangensaft mit Saft der frischen Orangen in kleinem Topf reduzieren. Nelken und Sternanis einige Minuten darin ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit etwas Zitronensaft verfeinern und mit etwas Mehl abbinden.

Für den Couscous:

Cashewnüsse in Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten und zur Seite stellen. Zimtstange und Nelken in Beutel in Gemüsefond aufkochen. Beutel heraus nehmen und Couscous mit heißem Gemüsefond übergießen. Mit Gabel auflockern.

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben, dann auspressen. Saft und Schale an den Couscous geben. Granatapfel entkernen. Datteln in kleine Stücke schneiden und unter Couscous heben. Minze und Petersilie abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und ebenfalls unterheben. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Cashewnüsse unter Couscous heben. Mit Arganöl und Olivenöl verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leila Irik am 17. Dezember 2018

Markknochen mit Thymian-Salz, Lamm auf Winter-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Markknochen:

4 Markknochen vom Kalb	1 Zitrone, Abrieb	2 Zweige Thymian
1 TL Butter	Pflanzenöl	Salz

Für das Thymian-Salz:

$\frac{1}{4}$ Bund Thymian	1 TL grobes Meersalz
----------------------------	----------------------

Für das Lamm:

1 Lammkarree mit Knochen	4 Zweige Thymian	1 TL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

2 Schalotten	200 ml Gemüsefond	80 g Sahne
$\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Apfelfannkuchen:

1 Apfel	3 EL Mehl	3 Eier
20 ml Milch	1 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ EL Butter
1 Prise feines Salz		

Für den Markknochen:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Markknochen in einer Pfanne mit wenig Öl kross von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Butter in der Pfanne aufschäumen, etwas Thymian und Zitronenabrieb dazugeben und die Knochen im Ofen ca. 12 Minuten weiter rösten. Mit Salz würzen.

Für das Thymian-Salz:

Den Thymian abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Salz mit dem Thymian in einem Mörser kräftig stoßen.

Für das Lamm:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und parieren. In einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und Thymian das Fleisch scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf niedriger Stufe langsam rosa garen. Die Stiele einzeln trennen.

Für die Sauce:

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Schalotten in einem Topf langsam glasig garen. Mit Gemüsefond und Sahne auffüllen, kräftig aufkochen lassen und mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für das Gemüse:

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Karotte und Sellerie schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Den Lauch von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Rauten schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze langsam glasig garen. Karotte, Sellerie und Lauch dazugeben und bei hoher Temperatur rösten.

Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Gemüsefond angießen, reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Flocke Butter und etwas Petersilie abrunden.

Für den Apfelfannkuchen:

Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Mehl, Eier, Zucker, Backpulver und Milch kräftig mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. 1 Prise Salz und die Apfelwürfel unterrühren.
Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Pfannkuchenteig langsam hellbraun braten.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilona Chaudhry am 04. Dezember 2018

Lamm-Karree mit Blauschimmel-Spinat und gebackenem Kürbis

Für zwei Personen

Für das Lamm:

1 Lammkarree mit 4 Stielen	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

200 g Blattspinat	50 g Gorgonzola	1 Knoblauchzehe
1 Schalotte	20 ml trockener Weißwein	20 ml Gemüsefond
1 EL Butter	Salz	

Für den Kürbis:

100 g Butternusskürbis	1 Scheibe Toastbrot	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Orange, Abrieb	70 g Parmesan	3 EL Mehl
2 Eier	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Scheibe Toastbrot	1 Markknochen	1 Schalotte
1 TL Butter	Chili	

Für das Lamm:

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und parieren. In einer Pfanne mit Öl und angedrücktem Knoblauch von allen Seiten rundum anbraten lassen. Im Ofen etwa 8 Minuten langsam rosa garziehen lassen.

Zum Schluss das Fleisch in einzelne Tranchen teilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spinat:

Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne Butter aufschäumen, Schalotten und Knoblauch dazugeben und glasig anbraten. Den Spinat waschen, trockenschleudern und in die Pfanne geben. Den Spinat zusammenfallen lassen, etwas Fond und Weißwein angießen und kurz aufkochen.

Gorgonzola fein zerkrümeln und mit etwas Salz unter den Spinat heben.

Für den Kürbis:

Das Toastbrot in einer Moulinette fein kuttern. Den Butternusskürbis schälen und in grobe Würfel schneiden. Parmesan grob hobeln.

Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Toastkrümel und Parmesan vermengen.

Die Kürbiswürfel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Toast-Parmesan-Krümeln panieren. In reichlich Öl von allen Seiten kross anbraten.

Für die Garnitur:

Butter in einer Pfanne aufschäumen. Das Toastbrot in einer Moulinette fein mixen. Das Mark aus dem Markknochen entnehmen und dazumixen.

Die Krümel in der Pfanne kross ausbacken und mit Chili und Salz würzen.

Die Schalotte abziehen, hauchdünn hobeln und in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den Krümeln und Schalotte garnieren und servieren.

Melanie Bolai am 04. Dezember 2018

Lamm-Rücken, Kartoffel-Mantel, Kürbis-Spaghetti, Zucchini

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

1 Lammrücken mit 4 Stielen	1 Scheibe Toastbrot	2 große Kartoffeln
1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	1 EL mittelscharfer Senf
4 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	300 ml neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kürbis-Spaghetti:

$\frac{1}{2}$ Butternusskürbis	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------------------	---------------	---------------

Für die tomatisierten Zucchini:

2 Zucchini	100 g passierte Tomaten	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Rotwein-Schalotten:

200 ml trockener Rotwein	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
50 g kalte Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Lammrücken:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Toast, Senf, Karotten, Sellerie, Petersilie und Olivenöl in einen Mixer geben und zu eine homogenen Masse mixen.

Den Lammrücken vorsichtig vom Knochen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Masse einreiben. Die Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider lange Kartoffelspaghetti schälen. Diese fest um den Lammrücken wickeln. Die Rücken in einer Pfanne mit reichlich Öl von allen Seiten kross anbraten.

Im Ofen auf ein Gitter legen und bis zur Kerntemperatur von 54 Grad ziehen lassen.

Das Fleisch dem Ofen nehmen und noch etwas ruhen lassen. Die Rücken in gleichmäßige ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden.

Für die Kürbis-Spaghetti:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die dicken Enden des Kürbis' abschneiden. Die kernlosen Stücke schälen, in einen Spiralschneider einspannen und zu Spaghetti verarbeiten.

Die Kürbis-Spaghetti auf ein Backblech verteilen, salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Für etwa 15 Minuten in den Ofen geben und bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen.

Für die tomatisierten Zucchini:

Die Zucchini waschen und grob würfeln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln.

Die Schalotte und angerückten Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl glasig braten. Die Zucchiniwürfel kurz mitbraten und die passierten Tomaten dazugeben. Kurz aufkochen lassen.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotwein-Schalotten:

Butter in einer Pfanne erhitzen. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Die Schalotte abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Schalotten und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und 12 Minuten stark reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kali Schneider am 04. Dezember 2018

Lamm-Karree, Rotwein-Jus, Butternuss-Kürbis, Apfel

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

1 Lammrücken mit 4 Stielen	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Jus:

3 EL getrocknete Cranberrys	75 ml trockener Rotwein	30 ml Gemüsefond
1 TL Stärke	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Kürbispüree:

200 g Butternusskürbis	1 Limette, 1 EL Saft	100 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Kürbis-Rösti:

300 g Butternusskürbis	200 g Kartoffeln	1 TL Stärke
1 Ei	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Apfel:

2 Äpfel	1 Orange	1 Spekulatiuskeks
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	1 TL Grüntee-Blätter	1 EL Butter

Für den Lammrücken: Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammrücken vorsichtig vom Knochen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne mit Öl und angedrücktem Knoblauch rundum scharf anbraten. Im Ofen auf ein Gitter legen und langsam gar ziehen lassen. Das Fleisch dem Ofen nehmen und noch etwas ruhen lassen. Den Lammrücken in gleichmäßige Tranchen schneiden.

Für die Jus: 1 TL Butter in einer Pfanne aufschäumen. Die Cranberrys dazugeben und mit Zucker leicht karamellisieren.

Stärke darüber streuen, mit Rotwein ablöschen und kräftig reduzieren. Gemüsefond angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit übriger Butter aufmontieren.

Für das Kürbispüree: Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Kürbis von den Enden befreien, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entnehmen.

Den Kürbis in Sahne, Limettensaft und Zucker kräftig kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Stabmixer cremig pürieren.

Für die Kürbis-Rösti: Den Kürbis von den Enden befreien, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entnehmen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und zusammen mit dem Kürbis auf einer Vierkantreibe grob raspeln. Stärke und Ei unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse in einem etwa 8 cm großen Ring als Reibekuchen goldgelb ausbacken.

Für den Apfel: Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Von der Orange einige Zesten abziehen.

Butter in einem Topf aufschäumen und die Äpfel mit Orangenzesten, Zucker und gestoßenem Spekulatius kräftig rösten.

Den Grüntee in eine Räucherpistole geben. Das Apfelchutney unter einem Glas anrichten, den Rauch unter das Glas geben, abdecken und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, übrige Sauce a part anrichten und servieren.

Jan Klose am 04. Dezember 2018

Bruschetta, Lamm-Karree, Rotwein-Soße, Lauch

Für zwei Personen

Für das Lamm:

1 Lammkarree, 4 Stielknochen 1 Knoblauchzehe Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Für die Bruschetta:

2 Toastbrot $\frac{1}{2}$ Butternusskürbis $\frac{1}{2}$ Apfel
1 Limette, Abrieb 25 ml Gemüsefond 2 Spekulatius-Kekse
Chili 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Lauchringe:

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch Pflanzenöl Salz

Für die Sauce:

200 ml trockener Rotwein 2 Schalotten 1 Orange, Saft
1 TL Mehl 1 TL Zucker 1 EL Butter
Salz Pfeffer

Für das Lamm:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und parieren. In einer Pfanne mit Öl und angedrücktem Knoblauch von allen Seiten rundum anbraten lassen. Im Ofen etwa 10 Minuten langsam rosa garziehen lassen.

Zum Schluss das Fleisch in einzelne Tranchen teilen und in einer Pfanne ohne Öl scharf nachbraten.

Für die Bruschetta:

Das Toastbrot mit einem Ausstechring rund ausstechen und in einer Pfanne mit 1 TL aufgeschäumter Butter von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Den Butternusskürbis halbieren, schälen und fein würfeln. Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Die übrige Butter in einem Topf erhitzen und den Kürbis sowie den Apfel darin bei niedriger Hitze langsam ca. 10 Minuten braten. Nach 5 Minuten etwas Fond angießen und das Gemüse so schmoren lassen.

Die Kekse in einem Mörser stoßen und mit Limettenabrieb und Chili unter das Gemüse heben. Die Würfel auf dem Toastbrot verteilen.

Für die Lauchringe:

Den Lauch von der äußeren Schale befreien, putzen und in $\frac{1}{2}$ cm dicke Ringe schneiden.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin kross und leicht gebräunt anbraten. Mit Salz würzen.

Für die Sauce:

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Schalotte im Topf glasig anbraten, mit etwas Zucker karamellisieren und mit Mehl bestäuben. Kräftig verrühren und mit Rotwein ablöschen.

Kräftig salzen und pfeffern und mit Orangensaft leicht süßlich abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sonja van der Werff am 04. Dezember 2018

Lamm-Lachs mit Rosmarin-Schaum, Rotwein-Zwiebeln, Püree

Für zwei Personen

Für die Lammlachse:

300 g Lammlachse	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
2 Zweige Rosmarin	4 Wacholderbeere	4 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für das Kürbispüree:

300 g Hokkaido Kürbis	400 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
40 g Butter	1 TL Honig	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Rotwein-Zwiebeln:

3 rote Zwiebeln	400 ml trockener Rotwein	1 TL Puderzucker
20 g Butter	Salz	

Für den Rosmarinschaum:

1 Bund Rosmarin	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
1 Ei	200 ml Sahne	200 ml Gemüsefond
20 g Butter	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Lammlachse:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Lammlachse waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Fleisch mit Knoblauch, Butter, Rosmarin, Wacholderbeere, Pimentkörner und Lorbeerblatt in einen Vakuumbutel geben und bei 70°C für 20 Minuten in den Backofen legen. Lamm aus dem Beutel nehmen, Gewürze abstreifen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten.

Für das Kürbispüree:

Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Gemüsefond und etwas Salz in einen Topf geben und weich kochen.

Fond abgießen, mit Butter und Sahne fein pürieren. Muskatnuss reiben. Mit Honig, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rotwein-Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in kleine Spalten schneiden. Puderzucker in einem Topf karamellisieren lassen, Zwiebeln zugeben und mit Rotwein ablöschen. Rotwein einreduzieren lassen bis die Zwiebeln weich sind. Butter zugeben und mit Salz abschmecken.

Für den Rosmarinschaum:

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln, in etwas Butter glasig dünsten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, zur Butter geben und mit anschwitzen lassen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und 20 Minuten ziehen lassen. Sud durch ein Sieb geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Ei trennen. Sud mit einem Stück Butter und Eigelb aufmontieren bis ein Schaum entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Müller am 19. November 2018

Tagliatelle mit Lamm-Zitronen-Ragout

Für zwei Personen

Für das Lamm-Zitronen-Ragout:

400 g Lammfleisch, (Keule)	150 g durchw. Speckwürfel	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund Rucola	2 EL Olivenöl
250 ml trockener Weißwein	250 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss
1 unbehandelte Zitrone	150 g Crème-fraîche	Salz, Pfeffer
Für die Tagliatelle:	400 g Hartweizenmehl, (00)	4 Eier, (L)
1 TL Kurkuma	1 Prise Salz	Mehl

Für das Lamm-Zitronen-Ragout: Lamm waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lamm und Speckwürfel darin etwa 5 Minuten anbraten. Den Bratensaft abgießen und Beiseite stellen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in die Pfanne geben und kurz mitdünsten.

Schale der Zitrone abreiben, anschließend halbieren und auspressen.

Bratensaft, Wein und Fond zum Fleisch geben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einem Teelöffel Zitronenschale würzen. Das Lammragout etwa zehn Minuten weiterköcheln lassen.

Crème fraîche und sechs Esslöffel Zitronensaft unter das Lammragout rühren und bei schwacher Hitze weitere zehn Minuten köcheln lassen. Rucola waschen, trockenwedeln, klein scheiden und später über das Gericht streuen.

Für die Tagliatelle: Mehl auf eine saubere Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine tiefe Mulde formen. Eier und Salz in die Mulde geben und mithilfe einer Gabel von innen nach außen mit dem Mehl nach und nach vermengen. Es entsteht eine sehr bröselige Masse. Kurkuma unterheben. Mit leicht angefeuchteten Händen die Masse ca. 5-10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Hat der Teig etwas Form angenommen, immer wieder eine Teigkugel formen und diese mit dem Handballen platt drücken, zusammenfallen und den Vorgang wiederholen. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Um den Teig dann mit der Nudelmaschine zu walzen, diesen vierteln und immer nur mit einem Teilstück arbeiten, da der Teig sonst austrocknet. Das Stück mit den Handflächen zu einem platten, ovalen Fladen formen und die Walze der Nudelmaschine mit Mehl bestäuben.

Die Nudelmaschine auf den größten Walzenabstand einstellen und den Teig durch die Maschine drehen. Danach das flache Stück zweimal zur Mitte hin falten. Mit der schmaleren Seite erneut durch die Walze drehen. Diesen Vorgang ca. 3 Mal wiederholen. So wird der Teig besonders fein und geschmeidig. Danach den Walzenabstand verringern und von Stufe zu Stufe vor arbeiten. Dabei zunächst die zweitgrößte Stufe einstellen und den Teig walzen. Nach jedem Durchgang den Abstand der Walzen verringern. Wenn die Nudelplatten dabei zu lang werden, mit einem Messer halbieren und etappenweise mit den einzelnen Teilstücken arbeiten. Dabei nicht vergessen, die Walzen der Maschine immer wieder mit Mehl zu bestäuben, sonst klebt der Teig an ihr fest. Am Ende sollten die Platten eine Stärke von ca. 2-3 mm haben. Diesen Vorgang mit den anderen drei Teigstücken wiederholen. Währenddessen die fertig ausgerollten Platten immer mit einem leicht feuchten Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Ist der Teig so dünn wie man ihn sich wünscht, mit dem Schneidaufsatz der Nudelmaschine für Tagliatelle schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten garen, mit Lammragout vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Rau am 24. Oktober 2018

Ravioli con uovo mit Lamm-Karree, Trüffel-Weißwein-Schaum

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree à ca. 500 g	3 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen
2 EL Butterschmalz	Salz	weißer Pfeffer

Für die Ravioli:

1 Stück Sommertrüffel	160 g Mehl	40 g Hartweizengrieß
9 Eier	2 EL Trüffelöl	200 g Ricotta
100 g Parmesan	Salz	bunter Pfeffer

Für den Trüffel-Weißwein-Schaum:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	100 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	50 g Parmesan
100 g kalte Butter	1 EL Trüffelöl	

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkarree waschen, trocken tupfen und parieren. Fleischreste von den Knochen entfernen. Knoblauch abziehen und vierteln. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch hinein geben und das Lammkarree von jeder Seite darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Löffel Butterschmalz immer wieder auf dem Fleisch verteilen. Lammkarree in eine ofenfeste Form geben und im Backofen weitergaren lassen, bis die Kerntemperatur zwischen 55° und 58° liegt.

Für die Ravioli:

Für den Nudelteig Mehl und Hartweizengrieß in einer Schüssel mischen. 1 Vollei und 4 Eigelb und einen Schuss Trüffelöl hinzugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten.

Für die Füllung Ricotta in einem Topf bei geringer Hitze erwärmen, Parmesan, Pfeffer, Salz und das restliche Trüffelöl hinzugeben bis sich alle Komponenten verbunden haben. Masse in einen Spritzbeutel geben und zur Seite legen.

Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine bis auf ca. 1,5mm ausrollen und 8 Quadrate mit etwa 10x10 cm ausschneiden (4 Böden und 4 „Deckel“). Mit dem Spritzbeutel Ringe mit einem Durchmesser von 4-5 cm auf den Teig spritzen. Die restlichen Eier trennen und die Eigelbe ganz vorsichtig in die Kringel legen. Mit dem Eiweiß die Ränder bepinseln und sehr vorsichtig mit den Deckeln verschließen. Nach Belieben mit einer Form ausstechen, Ränder mit einer Gabel andrücken. Ravioli in Salzwasser gar kochen. Trüffel über die Ravioli hobeln.

Für den Trüffel-Weißwein-Schaum:

Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden, Trüffelöl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch glasig darin anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, Geflügelfond und Sahne dazugeben und um ca. 50 Trüffel hinzugeben. 3 EL Nudelwasser unterrühren, mit einem Pürierstab aufschäumen und die kalte Butter nach und nach hinzufügen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Kurth am 22. Oktober 2018

Lamm-Rücken in Pesto-Hülle, Paprika-Auberginen-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

300 g Lammrücken

30 g Parmesan

100 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum

30 g Mandelstifte 20 g Semmelbrösel

Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für die Rosmarinkartoffeln:

4 festk. Kartoffeln

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe 2 Zweige Rosmarin

Salz Pfeffer

Für das Paprika-Auberginen-Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Aubergine

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel

25 ml Weißwein 1 EL Tomatenmark

Salz Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, Basilikumblätter abzupfen. Knoblauch mit Basilikum und Olivenöl zu einem Pesto mixen.

In einer Pfanne ohne Öl die Mandelstifte leicht anrösten. Anschließend Mandeln mit geriebenem Parmesan und Semmelbrösel zum Pesto geben und weiter mixen.

Lammrücken waschen und trocken tupfen. Kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten, anschließend vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit dem Pesto großzügig einreiben. Den Rücken mit Parmesankäse bestreuen und im Ofen bei 200 Grad ca. 15 min überbacken. Anschließend das Fleisch ca. 10 Minuten ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, achteln und auf ein Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und zusammen mit einem Rosmarinzweig dazugeben. Öl drüber träufeln und alles miteinander vermischen. Übrigen Rosmarin fein hacken und darüber streuen. Die Kartoffeln anschließend für 25 Minuten in den Ofen geben.

Für das Paprika-Auberginen-Gemüse:

Aubergine und Paprika waschen und trocken tupfen. Knoblauch und Zwiebel abziehen. Aubergine, Paprika, die halbe Zwiebel und halbe Knoblauchzehe fein in Würfel schneiden.

Aubergine in einer Pfanne mit Öl etwa 5 Minuten anbraten. Paprika, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und weitere 3 bis 5 Minuten anbraten.

Tomatenmark hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. 100 ml Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 Minuten köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Ziegler am 08. Oktober 2018

Lamm-Spieß mit gefüllten Mangoldblättern und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Mangold-Taschen:

50 g Couscous	4 große Mangoldblätter	1 Zitrone
2 EL Rosinen	1 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Prise Zimt	175 ml Gemüsebrühe	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Minzjoghurt:

125 g Naturjoghurt, 1,5%	4 Minzblätter	Kurkuma
Salz	Pfeffer	Minze fein schneiden.

Für den Lammspieß:

250 g Lammfilet	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ TL Kumin
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, scharf	1 Messerspitze Kardamom	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mangold-Taschen:

Mangoldblätter waschen und putzen. Stiele abschneiden und diese in sehr kleine Würfel schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 1 min. blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Chilischote waschen und putzen. Knoblauch und Chilischote in sehr kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Rosinen und Mangoldwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Couscous zugeben, ca. 1 min. anbraten. Brühe einrühren und ca. 5 min. bei kleiner Hitze quellen lassen. Vom Herd ziehen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt würzen. Mangoldblätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je einen gehäuften EL Couscous-Füllung auf das untere Ende setzen, Ränder seitlich einschlagen und aufrollen.

In einem Topf mit passendem Dämpfeinsatz eine Handbreit Wasser zum Kochen bringen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Mangoldröllchen in den Dämpfeinsatz setzen, mit Zitronenscheiben belegen und 10 min. zugedeckt dämpfen.

Alternativ können Sie die Röllchen auch im Dampfgarer zubereiten.

Für den Minzjoghurt:

Joghurt mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und die Minze unterrühren.

Für den Lammspieß:

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden. Kumin, Paprikapulver, Kardamom und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer vermengen und das Fleisch damit würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen zerdrücken und mit in die Pfanne geben. Fleisch je nach Größe ca. 2-3 min. scharf anbraten, heraus nehmen und mit Salz würzen.

Auf zwei Spieße stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Petz am 26. September 2018

Lamm-Filet mit Schoko-Soße, dicken Bohnen, Kürbis-Püree

Für zwei Personen

Für das Lamm:

3 Lammfilets à 75 g	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Püree:

$\frac{1}{2}$ Hokkaido-Kürbis	2 Kartoffel	1 Knoblauchzehe
2 EL Frischkäse	1 EL Butter	1 Muskatnuss
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Schoko-Gewürzmischung:

30 g Bitterschokolade	2 Gewürznelke	1 Sternanis
2 Pimentkörner		

Für die Bohnen:

100 g dicke Bohnenkerne	25 g Speck	Salz, Pfeffer
-------------------------	------------	---------------

Für die Sauce:

$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	1 Karotte	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	3 große Lammknochen	200 ml franz. Wermuth
200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Stärke	$\frac{1}{2}$ EL Gewürzmischung
Pflanzenöl	Salz	

Für das Lamm:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammfilets parieren und das Filet zur Seite legen.

Die Lammfilets in einer Pfanne mit heißem Öl rundum scharf anbraten und im Ofen ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer gewürzt servieren.

Für das Püree:

Kürbis und Kartoffel schälen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten. Kürbis und Kartoffel hinzugeben und mit Wasser aufgegossen weich kochen.

Den Kürbis-Kartoffel-Mix abgießen und kurz ausdampfen lassen. Frischkäse und Butter hinzugeben und miteinander stampfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schoko-Gewürzmischung:

Sternanis, Piment und Nelke in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und im Mörser fein zerstoßen. Die Schokolade auf einer Reibe fein reiben und mit den Gewürzen vermengen.

Für die Bohnen:

Bohnenkerne mit heißem Wasser überbrühen und die festen Häute entfernen.

Speck in einem Topf auslassen und die Bohnenkerne darin anbraten.

Für die Sauce:

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Den Sellerie sorgfältig schälen, halbieren und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Karotte, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Knochen und Filetabschnitte scharf anbraten. Mit Wermuth ablöschen. Lammfond angießen und die Gewürze mit hinein geben.

Die Sauce durch ein Sieb geben und binden. Mit Schokolade abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Bunting am 17. September 2018

Lamm-Rücken mit mediterranem Gemüse und Cocktail-Tomaten

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

4-6 Artischocken	2 kleine Fenchelknollen	1 rote Paprika
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
3 Zweige Thymian	100 ml Geflügelfond	30 g Parmesan
3 EL kalte Butter	3 EL Olivenöl	1 Prise Piment-d'Espelette
Meersalz	Pfeffer	

Für den Lammrücken:

2 Lammrücken, à 150 g	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Orange	1 EL Dijon-Senf	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für die Tomaten:

10 Cocktailtomaten	3 Zweige Thymian	50 ml Olivenöl
1 Prise Rohrzucker	Meersalz	

Für das Gemüse: Die Zitrone auspressen, den Saft auffangen und in eine kleine Schüssel mit Wasser geben. Die äußersten Artischockenblätter abreißen, mit einem scharfen Messer die obere Hälfte entfernen. Den Stiel kürzen und verputzen, mit einem Löffel den Stroh entfernen und vierten. Zwischendurch Schnittflächen immer wieder in Zitronenwasser halten. Fenchelgrün auf die Seite legen und Fenchelknolle in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Artischockenviertel und Fenchelstreifen braten. In der Zeit Schalotte und Knoblauch abziehen in Scheiben schneiden und mit Thymian in die Pfanne hinzufügen. Paprika schälen in Streifen schneiden und ebenfalls zur Pfanne hinzufügen. Mit Piment d'espelette, Salz und Pfeffer würzen. Regelmäßig etwa 10 min wenden bis alles goldgelb ist. Gemüse aus der Pfanne herausnehmen und bis zum Servieren warm halten. Pfanne mit Geflügelfond ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit geriebenem Parmesan und kalter Butter binden. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für den Lammrücken: Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammrücken waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch auf ein Gitter im vorgeheizten Backofen für ca. 12 min garen. Anschließend herausnehmen und ruhen lassen. Pfanne aufsetzen, Butter erhitzen und aufschäumen. Knoblauch abziehen, andrücken und Orange abreiben. Beides mit dem Thymianzweig zur Butter geben. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch in der aufgeschäumten Butter kurz von jeder Seite nachbraten. Fleisch herausnehmen und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Fenchelgrün klein hacken und auf die Senfseite streuen.

Für die Tomaten: Tomaten abwaschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer Schale kreuzweise einschneiden. Thymian zwischen den Händen gut durchkneten und in kleiner Ofenform als Bett legen. Tomaten drüberlegen, mit einer Prise Zucker und Salz würzen und mit Olivenöl halb bedecken. Bei ca. 140 Grad die Tomaten zum Fleisch in den Ofen geben. Tomaten 20 min confieren bis das Fleisch fertig und aus dem Ofen genommen ist. Anschließend Tomaten für 5 min unter Grillstufe weiter grillen und rausnehmen. Für die Garnitur 80 g schwarze Oliven $\frac{1}{2}$ Orange . Oliven mit breitem Messerrücken andrücken und entkernen. Orange abreiben. Anschließend Oliven kleinhacken und mit Orangenabrieb durchmengen. Kurz vor dem Servieren Lammrücken auf der Senf- Fenchelgrün-Seite mit Oliven dünn belegen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Monchoux am 13. September 2018

Lamm-Karree mit Perlgraupen, Paprika, Tomaten, Minz-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Lammkarree, ca. 400 g	1 Knolle frischer Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	10 g Butter	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Perlgraupen:

100 g mittelgroße Perlgraupen	1 Porree	2 EL getrocknete Minze
30 g Parmesan	30 g Butter	300 ml Lammfond
50 ml Weißwein	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Paprika:

2 rote Spitzpaprika	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Dill	2 EL Rotweinessig	3 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Für die Tomaten:

2 Zweige Cherrytomaten	1 TL brauner Zucker
------------------------	---------------------

Für Minzsauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL getr. Minze	2 EL Weißweinessig
1 EL Öl	2 EL Zucker	1 Prise Salz

Für den Joghurt:

200 g griechischer Sahnejoghurt	1 Zitrone, Schale	Salz
---------------------------------	-------------------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Minze

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 130 Grad vorheizen. Lammkarree waschen, trockentupfen und gegebenenfalls putzen. Knoblauchknolle halbieren. Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Lamm darin scharf anbraten. Knoblauch und Kräuter dazu geben und mit anbraten. Lammkarree auf Rost geben und auf eine Kerntemperatur von ca. 55 Grad garen. Vor dem servieren mit Butter einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Perlgraupen:

Porree waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen und Graupen dazu geben. Kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Wein reduzieren, dann nach und nach Lammfond dazu geben. Ca. 25 Minuten lang einköcheln lassen. Salz, Pfeffer und getrocknete Minze hinzufügen. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter die Perlgraupen rühren.

Für die Paprika:

Paprika waschen und trockentupfen. In der Grillpfanne angrillen, anschließend kurz ruhen lassen. Haut abziehen und Kerngehäuse entfernen. In kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Petersilie und Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch mit Kräutern, Essig und Öl verrühren, mit Salz abschmecken und die Marinade über die gegrillten Paprikawürfel geben.

Für die Tomaten:

Tomaten vorsichtig waschen, den Strunk dabei nicht entfernen. Kurz in der Pfanne, in der zuvor Lamm angebraten wurde, braten. Anschließend in eine ofenfeste Form geben, mit Zucker bestreuen und für ca. 10 Minuten im Backofen garen. Nach 10 Minuten aus dem Backofen nehmen und flambieren.

Für Minzsauce:

Minze abrausen, trockenwedeln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Getrocknete Minze

mit etwas Öl im Mörser zermahlen. Zucker in einem Topf mit 50 ml Wasser und Essig aufkochen, bis Zucker sich aufgelöst hat. Mit Minze und getrockneter Minze vermischen und mit einer Prise Salz würzen.

Für den Joghurt:

Zitrone heiß abwaschen und mit einer Reibe die Schale abreiben. Joghurt mit etwas Zitronenschale und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter zur Garnitur abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Krasimira Krasteva am 13. August 2018

Lamm-Lachs, Kräuterkruste, Kartoffel-Stampf, Spargel

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse, à 250 g	30 g Parmesan	2 Zehen Knoblauch
100 g Butter	1 Bund Petersilie	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	100 g Paniermehl	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Chutney:

$\frac{1}{2}$ Ananas	1 Chili	3 Schalotten
1 Knolle Ingwer, 3 cm	100 g Zucker	50 ml Rotweinessig
50 ml Sherry		

Für Stampf:

400 g festk. Kartoffeln	250g Sellerie	40 g Parmesan
500 ml Milch	50 g Butter	1 Prise Muskat
Salz		

Für den Spargel:

400 g grüner Spargel	30 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Lamm:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lamm parieren, salzen und pfeffern. Anschließend in einer sehr heißen Pfanne rundum anbraten. Anschließend für 5 Minuten in den Ofen geben.

Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Die Kräuter, Butter, Knoblauch und das Paniermehl zu einer Masse kneten oder mixen. Parmesan dazugeben und untermengen.

Die Masse auf die Lammlachse im Ofen geben und weitere 5 Minuten mit backen lassen. Anschließend kurz ruhen lassen.

Für das Chutney:

Die Ananas von Strunk und Schale befreien und fein würfeln. Chilischote halbieren und Kerne entfernen. Ingwer schälen, Schalotte abziehen und beides mit der Chili zusammen hacken. Alles in eine Pfanne geben und mit dem Zucker karamellisieren. Mit Sherry und Rotweinessig ablöschen. Langsam reduzieren lassen, bis zur gewünschten Konsistenz.

Für Stampf:

Kartoffeln und Sellerie schälen, kleinschneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Den Parmesan reiben.

Wenn die Kartoffeln gar sind, diese abgießen und bis auf 100 ml Milch alle restlichen Komponenten in den Topf geben und zerstampfen. Je nach Konsistenz etwas von der übrigen Milch hinzufügen und nochmal mit Muskat und Salz abschmecken.

Für den Spargel:

Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Spargel braun rösten. Nach 10 Minuten sollte der Spargel verzehrfertig sein.

Lammlachs mit Kräuterkruste, Kartoffel-Sellerie-Stampf, grünem Spargel und Ananas-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Jonas Kratzke am 19. Juli 2018

Lamm-Filet, Bohnen-Hummus, Bohnenkraut-Pesto

Für zwei Personen

Für den Bohnen-Hummus:

12 frische Datteln	400g gegarte Wachtelbohnen	1 EL Bohnenwasser
1 Zitrone	1 EL Erdnussbutter	½ Bund glatte Petersilie
1 Prise Chilipulver	1 TL gem. Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Zimt
3 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bohnenstreifen:

400 g grüne Schneidebohnen	1 EL Butter	Olivenöl
Meersalz	Salz	

Für das Bohnen-Pesto:

60 g Bohnenkrautblättchen	20 g geröstete Sonnenblumenkerne	60 ml Traubenkernöl
80 ml Gemüsefond	50 g glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Lammfilet:

300 g Lammfilet	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Bohnen-Hummus:

Die Wachtelbohnen abtropfen lassen, mit Erdnussbutter, Bohnenwasser, Chilipulver, Kreuzkümmel, Zimt, Pflanzenöl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Mixer fein pürieren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Hummus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sollte es zu fest sein, etwas Bohnenwasser hinzugeben.

Datteln entsteinen, in kleine Würfel schneiden und die Hälfte in den Hummus rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit den restlichen Datteln vermengen und kurz vor dem Servieren auf den Hummus streuen.

Für die Bohnenstreifen:

Bohnen waschen, trocken tupfen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit dem Olivenöl kurz heiß anbraten und die Butter einrühren.

Für das Bohnen-Pesto:

Sonnenblumenkerne mit Traubenkernöl im Mixer fein pürieren. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwei Spitzen des Bohnenkrauts für die Garnitur aufbewahren. Das übrige Kraut mit der Petersilie und dem Fond untermixen und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Lammfilet:

Knoblauch abziehen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet mit angedrücktem Knoblauch, Thymian und Rosmarin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1-2 Minuten scharf anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, die Butter einrühren und das Fleisch damit begießen. Fleisch herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Lammfilet schräg in Tranchen aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Bohnenkraut garnieren und servieren.

Silvia Wilden am 18. Juli 2018

Lamm-Karree, orientalische Kartoffeln, buntes Gemüse

Für zwei Personen

Für die Lammkotelets:

6 Lammstielkotelets	1 Zitrone	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	1 Prise Zimt	1 Sternenanis
2 EL Olivenöl	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für Kartoffeln und Gemüse:

200 g Drillinge	1 rote Spitzpaprika	1 Zucchini
1 Möhre	150 g Rucola	1 Birne
1 Granatapfel	1 Limette	2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	40 g Ziegenfrischkäse	2 Zweige Koriander
1 Sternenanis	1 Prise Zimtpulver	½ TL Fenchelsamen
½ TL Koriandersamen	1 Prise Currypulver	100 ml Balsamico-Essig
1 Prise Zucker	1 Prise Puderzucker	2 EL Olivenöl
Butter	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Lammkotelets:

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Alles mit Olivenöl zu einer Marinade vermengen und Lammkotelets einreiben.

Grillpfanne mit Butterschmalz erhitzen und den Zimt und Sternanis dazugeben. Von jeder Seite ca. 2 min braten. Im Ofen fertig garen.

Für Kartoffeln und Gemüse:

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Drillinge putzen und je nach Größe halbieren. In einer Auflaufform geben. Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehackten Knoblauch hinzugeben und gut vermengen. Für 12 Min. in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit Paprika, Zucchini und Möhre waschen und kleinschneiden. Butterschmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Fenchel- und Koriandersamen und etwas Curry hinzugeben. Leicht anschwitzen lassen. Das Gemüse dazugeben und dünsten. Etwas frischen Koriander und Granatapfelkerne hinzugeben und vermengen.

Birne waschen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Butter und Puderzucker leicht karamellisieren.

Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem dunklen Balsamico ablöschen und einkochen lassen, bis es eine sirupartige Konsistenz bekommt. Für die Garnitur verwenden.

Den Rucola waschen, putzen und trocknen. Restlichen Koriander und Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Alles mit Limettensaft, Olivenöl und Salz leicht marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Ziegenfrischkäse und Balsamico garnieren und servieren.

Henriette Schnabl-Gensthaler am 16. Juli 2018

Lamm-Filet mit orientalischem Gemüse, Hummus und Topping

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

1 Lammfilet à 250 g	2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 Pfefferone
2 Zitronen	½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Koriander
1 TL mildes Currypulver	6 Kapseln Kardamom	1 Muskatnuss
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Knoblauch:

2 Soloknoblauch	1 EL Mehl	Salz
-----------------	-----------	------

Für den Hummus:

500 g vorg. Kichererbsen	200 g Tahina	2 Knoblauchzehen
300 ml Olivenöl	1 Zitrone, Saft	1 Limette, Saft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	¼ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Eintopf:

Das Lammfilet waschen, trockentupfen und in grobe Streifen schneiden.

Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Pfefferoni in kleine Ringe schneiden.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Zwiebeln mit Paprika und Pfefferonen in Olivenöl anrösten. Lammfleisch dazu geben.

Kardamom und Curry unterheben und nochmals aufkochen lassen. Mit gehackter Petersilie und Koriander dekorieren.

Für den Knoblauch:

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Soloknoblauch in Spiralen schneiden, mehlieren und bei 160 Grad goldgelb frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.

Für den Hummus:

Die Kichererbsen abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen und beiseite stellen.

Kichererbsen, Tahina und Knoblauch in eine Schüssel geben und pürieren.

Dabei abwechselnd Olivenöl und Kichererbsen-Wasser hinzugeben, bis eine sämige Masse entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 06. Juni 2018

Lamm-Lachs in Bärlauch, Knoblauch-Butter, Spargel-Pfanne

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

1 Lammlachs à 300 g	3 Schalotten	4 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Butterschmalz
4 EL Olivenöl		

Für die Bärlauchhülle:

6 EL Pankobrösel	1 Zitrone	75 g Bärlauch
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie
Salz		

Für die Pfanne:

150 g grüner Spargel	150 g weißer Spargel	100 g Bärlauch
1 Lorbeerblatt	300 g Drillinge	40 ml trockener Weißwein
40 ml Gemüsefond	100 g Butter	1 TL Puderzucker
½ TL Sojaleicthin	Olivenöl	½ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Knoblauchbutter:

100 g Butter	100 g Meersalz-Butter	30 g fermentierter Knoblauch
--------------	-----------------------	------------------------------

Für den Lammlachs: Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und in dieser Pfanne grob geschnittene Schalotten und andgedrückten Knoblauch mit Rosmarin und Thymian anbraten. Das Butterschmalz dazugeben und den Lammlachs mit der Aromabutter übergießen. Im Ofen etwa 13 Minuten rosa garen.

Für die Bärlauchhülle: Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Die Zitrone waschen, vierteln und von $\frac{1}{4}$ die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Bärlauch mit Rosmarin, Thymian, Petersilie, Zitronenzesten und Salz in einer Moulinette fein mixen bis sich die Brösel grün färben. Den gebratenen Lammlachs in den Kräuterbröseln wenden.

Für die Pfanne: Die Kartoffeln mit der Schale im Wasser mit einem Lorbeerblatt kochen, große Kartoffeln vierteln, kleinere halbieren. Den weißen und grünen Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und vierteln. In einer Pfanne mit Butter den Puderzucker etwas karamellisieren lassen und den Spargel zugeben und anbraten. Mit Weißwein und Fond angießen und ca. 6 Minuten bissfest garen. Den Bärlauch und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. In einer Pfanne mit Butter die Kartoffeln anbraten, den Spargel zugeben und mit gehacktem Bärlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Am Ende nochmals mit ein paar Flocken Butter abziehen. Knoblauch, Kräuter, Butter und die den Spargelsud in einem Becher mit dem Mixstab aufschäumen und abschmecken.

Für die Knoblauchbutter: Die Butter in zwei Hälften teilen. Einen Teil in der Moulinette mit Knoblauch fein mixen. Den anderen Teil leicht salzen. Die beiden Hälften mit einer Gabel miteinander vermengen, aber nicht glatt vermischen. Den Knoblauch in einer Frischhaltefolie mit dem Nudelholz ca. 3 mm dick ausrollen. Jeweils eine dünne Scheibe Butter Meersalzbutter schneiden, aufeinander legen auf Frischhaltefolie legen, den Knoblauch auf die Butter plazieren und eine Rolle formen. Kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Falkenhahn am 06. Juni 2018

Lamm-Filet mit Spitzpaprika, Tomaten und Minzjoghurt

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammfilets à 180 g 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2 grüne Spitzpaprika 2 rote Spitzpaprika 12 Kirschtomaten
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 175 ml Gemüsefond
2 TL eingel. grüner Pfeffer Salz Pfeffer

Für den Minzjoghurt:

150 g Joghurt (0,3%) 1 Zitrone 2 Zweige Minze
Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Minze

Für das Lamm:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets abspülen, trockentupfen, gegebenenfalls von Sehnen und Fasern befreien, salzen und pfeffern. Im heißen Öl rundherum 3-4 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und beiseite stellen.

Für das Gemüse:

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen.

Spitzpaprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Anschließend Schoten in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikastreifen in die Pfanne geben und unter Rühren 1 Minute braten.

Tomaten in die Pfanne geben und weitere 30 Sekunden braten. Grünen Pfeffer mit etwas Lake in die Pfanne geben. Gemüsefond dazu gießen und alles bei starker Hitze ca. 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammfilets mit dem angesammelten Bratensaft in die Pfanne mit dem Gemüse geben. Alles nochmals 1-2 Minuten erhitzen.

Für den Minzjoghurt:

Die halbe Zitrone auspressen. Nach Belieben 1-3 TL Zitronensaft mit Joghurt, Salz und Pfeffer glattrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und auf den Joghurt streuen.

Für die Garnitur:

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und auf das Fleisch drapieren.

Das Lammfilet mit Spitzpaprika, Tomaten und Minzjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Jan-Frederik Kolthoff am 31. Mai 2018

Lamm-Karree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Soße

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

Lammkarree mit 8 Rippchen	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ratatouille-Couscous:

150 g Instant Couscous	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 kleine grüne Zucchini	1 kleine Aubergine	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	50 g Pinienkerne	150 ml stückige Tomaten
2 EL Tomatenmark	200 ml Lammfond	½ Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

100 g Griechischer Joghurt	100 g Speisequark (20%)	1 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 Limette (Saft)	3 Zweige Minze	1 EL Dillspitzen
1 EL Blütenhonig	1 TL Harissa Paste	Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Minzblätter	Olivenöl
---------------	----------

Für das Lammkarree:

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne mit etwas Knoblauch und Rosmarin erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Öl bestrichenes Backblech geben, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und ca. 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend Lammkarree aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Mit einem Messer in kleine Koteletts teilen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Ratatouille-Couscous:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit heißem Olivenöl anschwitzen. Mit stückigen Tomaten und Tomatenmark auffüllen und bei reduzierter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Pinienkerne in der Pfanne rösten.

Lammfond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ratatouille und Pinienkerne, sowie fein gehackte Petersilie unter das fertige Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

Minze abbrausen und trockenwedeln. Zitrone und Limette halbieren und den Saft auspressen. Blätter fein hacken und mit dem griechischen Joghurt, Quark, Harissa, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Limettensaft und Honig glatt rühren. 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale und Dillspitzen zugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und milden Chiliflocken abschmecken.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Boško Nedovic am 14. Mai 2018

Lamm-Schnitzel, Polenta-Pommes, Portwein-Ketchup, Salat

Für zwei Personen

Für das Lammschnitzel:

1 Lammhüfte à 220 g	3 EL Pankobrösel	6 EL geschälte Pistazien
1 Ei	4 EL Mehl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

100 g junger Spinat	1 Artischocke	1 Möhre
1 Zitrone, Saft	1 Knoblauchzehen	2 EL Pinienkerne
1 EL glatte Petersilie	1 EL weißer Balsamico	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Smoothie:

$\frac{1}{4}$ Kopfsalat	1 Zitrone, Saft	1 TL flüssiger Honig
150 g Crushed-Ice	4 Zweige Minze	

Für die Polenta-Pommes:

125 g Maisgrieß	150 ml Milch	50 ml Gemüsefond
1 TL gerebelter Thymian	1 TL rosenscharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	Pfeffer

Für den Portweinketchup:

1 Fleischtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 1 cm	$\frac{1}{2}$ EL braunen Zucker
1 EL Tomatenmark	100 ml Portwein	1 EL Rotweinessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lammschnitzel:

Die Pistazien in einen Vakuumbutel geben und mit einem Plattierisen klein klopfen.

Die Lammhüfte in kleine Würfel schneiden, platt drücken, salzen und pfeffern. Die Eier mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen.

Die Schnitzel-Würfel in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend im Pankobrösel-Pistazien-Gemisch wenden.

In einer Pfanne mit Olivenöl goldgelb anbraten.

Für den Salat:

Die Artischocken waschen, den Stiel abschneiden, die äußeren harten Blätter entfernen und die Spitzen abschneiden. Die Artischocken halbieren, mit einem Parisienneausstecher das Heu entfernen und Artischockenherzen zuschneiden. In einem Topf mit reichlich Salzwasser mit Zitronensaft 15 Minuten kochen. Abtropfen und abkühlen lassen.

Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Mit Öl, Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, fein geschnittenem Knoblauch, geriebener Karotte und gerösteten Pinienkernen eine Salatsauce herstellen. Spinat mit jeweils 2 Artischockenhälften in Schälchen anrichten und mit reichlich Sauce beträufelt servieren.

Für den Smoothie:

Den Salat waschen, trocknen und die Blätter grob schneiden.

Den Salat und Minze mit Eis in einem Standmixer zerkleinern, bis eine homogene Masse entstanden ist. Zitronensaft und Honig hinzufügen und nochmals kräftig aufmixen.

Vor dem Anrichten den Smoothie nochmal mixen.

Für die Polenta-Pommes:

Milch, 100 ml Wasser, Gemüsefond, Thymian, Paprikapulver, Kurkuma und Salz und in einem Topf aufkochen.

Den Topf vom Herd nehmen und 75 g Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Etwa 1 Minute kräftig rühren bis die Masse andickt.

Den Maisgrieß auf ein Backpapier geben und 5 Minuten auskühlen lassen. Nun die Masse flach drücken und im Kühlschrank für 20 Minuten auskühlen lassen.

Die Polenta in Streifen schneiden und im übrigen Maisgrieß wenden.

Etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Pommes vorsichtig in das heiße Fett geben.

Von allen Seiten knusprig braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Portweinketchup:

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten. Den Paprika zugeben und etwa 5 Minuten mit dünsten lassen. Geriebenen Ingwer, Zucker und Tomatenmark hinzugeben und ca. 20 Minuten kochen. Die Masse durch ein feines Sieb passieren und nochmals bei kleiner Hitze mit Portwein und Rotweinessig aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pistazien paniertes Lammschnitzel mit Polenta-Pommes, Portweinketchup, Spinatsalat und Salat-Smoothie auf Tellern anrichten und servieren.

Melanie Bolai am 16. April 2018

Lamm-Lachs, Thymian-Soße, Ratatouille, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für die Lammlachse:	2 Lammlachse à 160 g	1 EL weiche Butter
2 Zweige Rosmarin	Butterschmalz	
Für die Thymian-Sauce:		
4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 ml Rotwein
200 ml Lammfond	½ TL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt
5 Stiele Thymian	Speisestärke	Olivenöl, Salz, Pfeffer
Für das Ratatouille:		
1 Aubergine	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	1 kleine Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
400 g geschälte Tomaten	2 EL Tomatenmark	2 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian	5 Zweige Salbei	1 EL Zucker
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer
Für das Kartoffelpüree:		
4 große mehligte Kartoffeln	100 g kalte Butter	100 ml Sahne
100 ml Vollmilch	Muskatnuss	Salz, weißer Pfeffer

Für die Lammlachse: Die Lammlachse von Sehnen und Fett befreien und Abschnitte bei Seite legen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammlachse mit Rosmarin und Butter in einem Beutel geben, vakuumieren und im Wasserbad bei 54 Grad ca. 30 Minuten garen. Die Lammlachs aus der Vakuumierung entnehmen und von allen Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten.

Für die Thymian-Sauce: Die Fleischabschnitte in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und zugeben. Alles ungefähr 3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Fond angießen und weitere 15 Minuten einkochen lassen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Mit Lorbeer in den Sud geben, weitere 5 Minuten mitkochen und durch ein Sieb geben. Sauce weiter stark einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mit Speisestärke binden.

Für das Ratatouille: Die Zucchini waschen und würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und würfeln. Aubergine waschen, halbieren, eine Hälfte würfeln, salzen und etwas stehen lassen. Rosmarin, Thymian und Salbei abbrausen, trockenwedeln, die Blätter und Nadeln abzupfen und hacken. Gemüsezwiebel und Knoblauch würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini und Zwiebel anbraten. Paprika dazu geben. Aubergine hinzugeben und alles 5 Min. braten. Tomatenmark unterrühren, salzen, pfeffern und Knoblauch hinzugeben. Zucker, Rosmarin, Thymian, Salbei und Tomaten hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

Für das Kartoffelpüree: Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln im siedenden Wasser garen. Abgießen, ausdampfen lassen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Sahne und Milch in einem kleinen Topf erwärmen, mit Muskat, Salz und etwas weißem Pfeffer abschmecken und zur Kartoffelmasse geben. Kalte Butter unter das Püree geben und cremig rühren.

Die Sous-vide gegarten Lammlachse mit Thymian-Sauce, Ratatouille und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Dirk Fastabend am 26. März 2018

Weide-Lamm, Feigen-Lavendel-Couscous, Brokkoli, Minzdip

Für zwei Personen

Für das Lamm:

500 g Lammfilet	3 Zehen Knoblauch	3 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Öl	2 TL Dukkah
1 Prise Murray River Salt	Pfeffer	

Für den Couscous:

500 g Couscous	100 g Feigen	Lavendelblüten
600 ml Gemüsefond	400 ml Weißwein	1 TL Kurkuma
1 Prise Kreuzkümmel	1 EL Butter	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Brokkoli:

1 kg wilder Brokkoli	50 g Mandelsplitter	Butter
Blütensalz	Pfeffer	

Für den Minzdip:

200 g griechischer Joghurt	150 g Naturjoghurt	8 Blätter frische Minze
1 Limette (Saft, Abrieb)	1 Zitrone (Saft, Abrieb)	Lavendelblüten
Meersalz	7 Pfeffer Mix	1 Prise Rohrzucker

Für das Lamm:

Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Das Lamm mit Knoblauch, Olivenöl und Rosmarin marinieren. Anschließend das Lammfleisch in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten für ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. In den Ofen für 30 Minuten geben. Kurz vorm Servieren mit Dukkah, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Den Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen. In einen zusätzlichen Topf 1 EL Öl und den Couscous geben und vermischen. Den Couscous bei mittlerer Hitze anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und langsam den Gemüsefond dazugeben. Nach ca. 25 Minuten mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und am Schluss ein Stück Butter dazu geben. Die Feigen abbrausen, trocken tupfen, kleinschneiden und untermischen.

Für den Brokkoli:

Den wilden Brokkoli unter fließendem, kaltem Wasser abbrausen und anschließend trocken schütteln. Die tief dunkelgrünen, dicken Blätter von den Stielen zupfen und entfernen. Die übrigen, etwas feineren, ebenfalls zupfen und grob schneiden.

Die dicken Stiele in ca. 1 cm breite und die feinen, dünnen Stiele in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Alles getrennt voneinander beiseite stellen. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Mandeln darin unter ständigem Schwenken ca. 6 Minuten goldgelb rösten.

Die gerösteten Nüsse auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Anschließend grob hacken. Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Zuerst die dicken Stiele vom Brokkoli zugeben und für ca. 1 Minute kräftig anrösten. Dann die feineren Stiele zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Jetzt die geschnittenen Brokkoliblätter zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Minzdip:

Zitrone und Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Joghurt und griechischen Joghurt miteinander vermengen, den Limetten- und den Zitronenabrieb, sowie jeweils den Saft dazu geben. Die frische Minze abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und ebenfalls dazu geben. Mit ein wenig buntem Pfeffermix aus der Mühle, ein paar Lavendelblüten, Rohrzucker und einer Prise Salz abschmecken.

Orientalisches Pfälzer Weidelamm mit Feigen-Lavendel-Couscous, wildem Brokkoli, Minzdip und gerösteten Mandelsplittern auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Heinen am 05. März 2018

Lamm-Rücken mit Schokoladen-Oliven-Soße, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für die Sauce:

1 rote Chilischote	2 schwarze Nizza-Oliven	30 g Zartbitterschokolade
1 TL Kakaopulver	60 ml kaltgepr. Olivenöl	Salz

Für das Püree:

1 Knollensellerie (ca. 1,4 kg)	80 g Butter	Salz
--------------------------------	-------------	------

Für den Lammrücken:

300 g Lammrücken	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Meersalz

Für die Sauce:

Backofen auf 180 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce die Chilischote längs halbieren, Strunk entfernen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Oliven halbieren, entsteinen und in feine Würfel schneiden. Die Schokolade mit einem großen Küchenmesser grob hacken. Schokolade in eine kleine Metallschüssel geben und im warmen Wasserbad (das Wasser sollte nicht kochen) schmelzen. Kakaopulver zugeben und gut verrühren. Olivenöl unter ständigem Rühren zugießen. Chili und Oliven zugeben, gut verrühren und warm stellen. Evtl. mit Salz abschmecken.

Für das Püree:

Salzwasser zum Kochen bringen. Für das Püree den Knollensellerie schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10-15 min. weichkochen. Den Sellerie abgießen, gut abtropfen lassen und fein pürieren, dabei die Butter nach und nach dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Für den Lammrücken:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammrücken trockentupfen, leicht salzen und pfeffern. Knoblauchzehen leicht andrücken. Lammrücken in die Pfanne geben und ca. 2 min. von allen Seiten scharf anbraten. Nach etwa 1 min. Knoblauch und Rosmarinzweige im Ganzen zugeben.

Das Fleisch auf der 2. Schiene von unten ca. 5-6 min. zu Ende garen. Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und weitere 5 min. ruhen lassen. Lammrücken auswickeln und in 6 gleich große Medaillons schneiden.

Für die Garnitur:

Das Lamm zusammen mit dem Selleriepüree und der SchokoladenOliven-Sauce auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Mit Knoblauchzehen und Rosmarin garnieren.

Marieluise Baumeister am 13. Februar 2018

Weißkohl-Plätzchen, Lamm-Karree, Weißkohl-Creme, Tomaten

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Lammkarree	3 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Plätzchen:

300 g Weißkohl	3 Eier	30 g Mehl
5 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Creme:

250 g Weißkohl	100 ml Sahne	300 ml Gemüsefond
Muskatnuss	1 Msp. Rauchsatz	3 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Tomaten:

150 g Cherryrispentomaten	1 Prise Puderzucker	3 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum
weißer Pfeffer	2 EL Olivenöl	Salz

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammkarree waschen, trocken tupfen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin mit dem Rosmarin ca. 3 Minuten scharf anbraten, dann im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Minuten zu Ende garen. Die Kerntemperatur sollte bei 55 Grad sein. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und vor dem Anrichten in Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Plätzchen:

Weißkohl waschen, Strunk herauschneiden und mit einem V-Hobel ganz fein hobeln. Mehl, Eier und Kohl miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und die die Plätzchen-Masse in einem runden Ausstecher portionsweise unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Creme:

Kohl waschen, Strunk entfernen und klein schneiden. In dem Fond ca. 7 Minuten weich kochen. Zwei Drittel von dem Fond abgießen. Sahne und Butter zugeben, alle fein pürieren und nochmals durch ein Sieb passieren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Rauchsatz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Tomaten:

Einen weiteren Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Knoblauchzehe leicht andrücken. Tomaten abbrausen, Grün dran lassen. Kräuter, Knoblauch, Olivenöl, Puderzucker und Tomaten auf ein Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten schmoren lassen. Tomaten anschließend abkühlen lassen. Knoblauch und Kräuterzweige vor dem Anrichten entfernen.

Weißkohlplätzchen mit Lammkarree, Weißkohl-Creme und Ofentomaten auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 31. Januar 2018

Lamm-Rücken mit orientalischem Couscous

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammrücken à 180 g	1 Zitrone	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Stange Zitronengras	1 rote Chili	25 ml Sojasauce
200 g brauner Zucker	20 ml Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für das Couscous:

200 g Couscous	500 ml Gemüsefond	1 Zitrone, Abrieb
50 g Cranberrys	$\frac{1}{4}$ TL Zimtpulver	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Baharat-Gewürz	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Das Lammfleisch gegebenenfalls parieren, waschen und trockentupfen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili fein hacken. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in feine Stücke schneiden.

Aus Sesamöl, Sojasauce, Zucker, etwas Zitronenabrieb, Chili, Zitronengras und Ingwer eine Marinade anrühren. Das Lamm darin einlegen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch einer Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Für das Couscous:

Fond in einem kleinen Topf erhitzen.

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen und etwa 8 Minuten quellen lassen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Den Couscous mit Zimt, Baharat, Zitronenabrieb und den Cranberrys verrühren.

Mit Koriander, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammrücken mit orientalischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

David Karl am 18. Januar 2018

Lamm-Filet mit Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 250 g	2 Knoblauchzehen	1 Orange, Abrieb
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 EL Butter
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 kleine Aubergine	400 g gehackte Dosen-Tomaten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Lammfilet:

Die Lammfilets gegebenenfalls parieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und das Fleisch kräftig von allen Seiten darin anbraten. Den Herd zurückschalten und Rosmarin, Thymian, Butter sowie Orangenabrieb zugeben und 10 Minuten bei ständigem Wenden ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren das Fleisch tranchieren.

Für das Ratatouille:

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Das Gemüse in einer Pfanne mit wenig Olivenöl von allen Seiten anbraten, mit Chiliflocken, Puderzucker, Salz und Pfeffer würzen. Die gehackten Tomaten unterrühren.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Rosmarin, Thymian und abgezogenen Knoblauch im Mörser zu einer feinen Creme stoßen. Das Gemüse mit der Kräuter-Creme abschmecken.

Das rosa gebratene Lammfilet mit Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.

Kurt Schmieding am 15. Januar 2018

Index

- Artischocke, 13, 87, 97
Aubergine, 4, 15, 17, 19, 23, 46, 52, 60, 84,
96, 99, 104
Avocado, 47, 57
- Blumenkohl, 2, 3
Bohnen, 13, 40, 42, 56, 61, 62, 86
Braten, 62
Brokkoli, 66, 100
- Chinakohl, 36
Couscous, 9, 14, 24, 48, 57, 58, 60, 74, 85,
96, 100, 103
Curry, 11, 50, 56, 58, 65, 72, 92, 93
- Erbsen, 32, 51, 70
- Fenchel, 54
Filet, 14, 22, 30, 34, 42, 47, 48, 54, 56, 58,
61, 63, 64, 69, 74, 85, 86, 91, 93, 95,
100, 104
Fladenbrot, 9
Fleisch, 36, 82, 97
- Gurke, 4, 9, 11, 14, 46, 57, 59, 65
- Hüfte, 14, 97
- Kürbis, 2, 3, 77–81, 86
Karree, 4, 13, 16, 24, 25, 27, 32, 38, 41, 43,
53, 62, 68, 71, 73, 75, 77, 79, 80, 83,
88, 92, 96, 102
Kotelett, 2, 3, 8, 13, 23, 29, 34, 39, 40, 46,
59
- Lachs, 1, 9, 10, 15, 19, 21, 26, 28, 31, 40, 49,
51, 55, 57, 66, 70, 81, 90, 94, 99
Lauch, 32, 75
Linsen, 3, 50
- Möhren, 6, 27, 29, 32, 34, 48, 55, 58, 62, 64,
69, 75, 78, 86, 92, 97
Mangold, 85
- Nudeln, 22, 64, 82
- Paprika, 17, 19, 23, 34, 37, 52, 57, 60, 72, 84,
87, 88, 95, 96, 99, 104
Pastinaken, 73
Pilze, 27, 34, 36, 43, 49
Polenta, 21, 32, 43, 49, 61, 63, 66, 73, 97
Porree, 88
- Rücken, 6, 12, 17, 35, 45, 52, 60, 61, 78, 79,
84, 87, 101, 103
Radicchio, 22
Ragout, 49, 82
Ratatouille, 17, 23, 52, 60, 96, 99, 104
Reis, 4, 11, 53, 70
Rosenkohl, 31
Rote-Bete, 30, 40, 41
Rucola, 47, 82, 92
- Schnitzel, 97
Schoten, 6, 11, 26, 58
Sellerie, 17, 29, 55, 62, 75, 78, 86, 90, 101
Spargel, 8, 25, 68, 90, 94
Spieß, 37, 56, 85
Spinat, 24, 50, 51, 70, 77, 97
Steak, 37
- Teig-Taschen, 83
Topinambur, 66
- Weißkohl, 35, 102
Wirsing, 21, 56
- Zucchini, 4, 17, 19, 23, 24, 27, 52, 60, 78, 92,
96, 99, 104