

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Lamm**

**2021 - 2023**

**58 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Lamm-Karree mit Kaffee-Rub, Kaffee-Trauben-Soße . . . . .	1
Teigtaschen mit Lammhack, Zwetschgen-Soße, Aubergine . . . . .	3
Lamm-Filet im Tramezzini-Mantel, Rotwein-Soße, Risotto . . . . .	5
Lamm-Rücken, Kartoffel-Püree, Fenchel mit Gorgonzola . . . . .	6
Kürbis-Ragout mit Lamm, Spinatsalat und Kürbis-Streifen . . . . .	7
Lamm-Rücken mit Paprika-Püree, mediterrane Kartoffeln . . . . .	8
Arrosticini mit Tramezzini caprese mit Rucola-Pesto . . . . .	10
Lamm-Gemüse-Spieße mit Gewürz-Joghurt und Couscous . . . . .	11
Lamm-Spieß mit Tsatsiki, grünen Bohnen, Zitronen-Reis . . . . .	12
Lamm-Filet, Zucchini, Polenta und Tomaten-Salat . . . . .	13
Lamm-Rücken mit Chimichurri, Blumenkohl-Püree, Röstli . . . . .	14
Lamm-Rücken mit Taboulé und Minz-Tahini-Joghurt . . . . .	15
Lamm-Lachse im Tramezzini-Mantel, Rotwein-Schoko-Soße . . . . .	16
Lamm-Lachse im Tramezzini-Mantel, Rotwein-Schoko-Soße . . . . .	16
Lamm-Filet mit Sauerteigbrot-Creme, Kräuter-Frischkäse . . . . .	18
Lamm-Filet mit Sauerteigbrot-Creme, Kräuter-Frischkäse . . . . .	18
Lamm-Karree mit Pistazien-Kräutermantel, Rotwein-Soße . . . . .	20
Lamm-Röllchen mit Gemüse-Füllung, Möhren, Kartoffeln . . . . .	21
Lamm-Filet mit Rosenkohl, Kräuterbutter, Gurken-Salat . . . . .	22
Lamm und Gemüse im Tontopf, Yufkabrot, Löffel-Salat . . . . .	23
Lamm und Gemüse im Tontopf, Yufkabrot, Löffel-Salat . . . . .	23
Lamm-Filet mit Bulgur und Kräuter-Joghurt im Salatblatt . . . . .	24
Lamm-Karree, Honig-Soße, Bratkartoffeln . . . . .	25
Lamm-Rücken auf Orangen-Schoko, Bohnen-Gemüse, Erbsen . . . . .	26
Lamm-Filet, Rotwein-Soße, Kartoffel-Püree, Orangen-Gel . . . . .	27

Lamm-Karree, Pistazien-Kruste und Spitzkohle . . . . .	28
Lamm-Geschnetzeltes, Couscous, Salz-Zitronen-Gremolata . . . . .	29
Lamm-Karree mit Pistazien-Kruste, M?hren, gr?nen Bohnen . . . . .	31
Lamm-Kotelett, Rotwein-Reduktion, Couscous, Erbsen-P?ree . . . . .	32
Lamm-R?cken mit Semmelbr?sel-Topping, Ofentomaten . . . . .	33
Lamm-Lachs, Rotwein-So?e, Kartoffel-Sellerie-P?ree . . . . .	34
Lamm-Karree Esterh?zy mit Rotwein-So?e, Kartoffel-Stampf . . . . .	35
Lamm-Karree, Bohnen-Creme, Pistazien-Petersilien-Pesto . . . . .	36
Lamm-Filet mit Rotwein-Sud, Aubergine, Safran-Reis . . . . .	37
Lamm-Filet mit Tabouleh, Granatapfel-Joghurt, Fladenbrot . . . . .	38
Heidschnucken-R?cken im Kr?utermantel mit Fris?e-Salat . . . . .	40
Lamm-Lachs mit M?hren-P?ree, Chat-Masala-Kartoffeln . . . . .	41
Lamm-Karree mit Kruste, Portwein-Jus, Kartoffel-Stampf . . . . .	42
Lammkarree, Kr?uter-Kruste, Portwein-So?e, Buschbohnen . . . . .	43
Lamm-Karree mit Chimichurri, Pfannenbrot, Joghurt, M?hren . . . . .	44
Lamm-Filet mit Beeren-Jus, Pilz-Ravioli, Sellerie-P?ree . . . . .	46
Lamm-R?cken im Tramezzini-Mantel, Madeira-Reduktion . . . . .	47
Lammlachs, Sauce b?arnaise, Kartoffel-Gruy?re-Dominos . . . . .	48
Lamm-Kotelett mit Bulgur-Salat und Pfannenbrot . . . . .	50
Lamm-Filet in Tramezzini, Zwetschgen-Chutney, Gem?se . . . . .	51
Lamm-Filet, Tramezzini-Mantel, Minzjoghurt, Lamm-Karree . . . . .	52
Lamm-Lachs im Knusper-Mantel mit Feigen-So?e, Sellerie . . . . .	54
Merguez, Karotten-Sellerie-Couscous, Joghurt-Minz-Dip . . . . .	55
Lammlachs mit Rotwein-So?e, Spargel, S??kartoffel-P?ree . . . . .	56
Lamm-Karree mit Kr?uter-Kruste, Aubergine im Tomaten-Sugo . . . . .	58
Lamm-Lachs mit Rotwein-So?e, Blumisotto und Joghurt . . . . .	60
Lamm-Lachs mit Kruste, Kartoffel-Gratin, Ratatouille . . . . .	61
Tagliata vom Lamm, Champignons, Rucola-Salat, Kartoffeln . . . . .	62
Lamm-R?cken, Senf-Hollandaise und Erbsen-P?ree . . . . .	63
Lamm-Stielkoteletts mit Kr?uter-Pesto und gr?nem Gem?se . . . . .	64
Lammlachs mit Portwein-Zwiebeln, M?hren, Couscous-Salat . . . . .	65
Lamm mit warmem Bulgur-Salat und Joghurt-So?e . . . . .	67

Lamm-Karree mit Aprikosen-Soße, Zuckerschoten und Reis . . . . .	68
Lamm-Lachs mit Zucchini und Cherrytomaten . . . . .	69
Lamm-Lachs, Krüuter-Haube, Rotwein-Soße, Möhren, Püree . . . . .	70
Lamm-Rücken, Gnocchi, Zuckerschoten, Rotwein-Schalotten . . . . .	71

**Index** **72**



# Lamm-Karree mit Kaffee-Rub, Kaffee-Trauben-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

500 g ungeputztes Lammkarree	20 g Kaffeebohnen	1 EL Zucker
Chili	1 TL grobes Meersalz	1 TL schwarze Pfefferkörner
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Kaffee-Trauben-Sauce:

Parüren des Lammkarrees, s.o.	1 kleine Kartoffel	200 g helle Weintrauben
30 g Kaffeebohnen	2 rote Zwiebel	1 große Knoblauchzehe
1-2 cm Ingwer	50 g kalte Butter	200 ml Rotwein
200 ml Lammfond	1 TL Honig	3 Lorbeerblätter
1 TL Speisestärke	1 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

### Für die Fondant-Kartoffeln:

400 g mehligk. Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	150 g Butter
200 ml Weißwein	500 ml Hühnerfond	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 EL Rapsöl	Muskatnuss
Salz		

### Für die knusprige Kartoffelspirale:

1-2 mehlig kochende Kartoffeln	500 ml Rapsöl	Chili
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

5 helle Weintrauben	1 Zitrone, Saft	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Salz	

## Für das Fleisch:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkarree putzen und von Fett und Silberhaut befreien. Parüren für die Sauce beiseitelegen. Kaffeebohnen mit Zucker, Pfeffer, Salz und 1 TL Chili recht fein mörsern.

Fleisch gut salzen und in einer Grillpfanne mit Olivenöl von allen Seiten ca. 1 Minute. scharf anbraten. In Kaffee-Rub wenden.

Fleischthermometer einstecken und das Karree im vorgeheizten Ofen bis ca. 59 Grad Kerntemperatur garen. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt bis ca. 62 Grad nachziehen und ruhen lassen.

## Für die Kaffee-Trauben-Sauce:

Öl in einem Topf erhitzen und Parüren vom Karree scharf anrösten.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und auch in grobe Stücke schneiden.

Mit zu den Parüren geben und kurz mit anrösten. Honig dazugeben, kurz karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen.

Lammfond, Lorbeer, Kartoffel, 150 g Trauben und Ingwer dazugeben.

Kaffeebohnen grob mörsern und mit in die Sauce geben. Sauce langsam einköcheln lassen.

Trauben halbieren und Fruchtfleisch mithilfe eines Kugelausstechers herauslösen.

Wenn die Sauce um ca. die Hälfte einreduziert ist, durch ein Sieb abgießen und Einlage entfernen.

Enthäutete Trauben vierteln und mit in die Sauce geben. Sauce je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einkochen lassen oder mit etwas kalter Butter und Speisestärke abbinden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Fondant-Kartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in gewünschte Form (Würfel oder Zylinder) schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Kartoffeln von der Ober- und Unterseite goldbraun anbraten. Restlichen Zutaten mit dazugeben. Sud gut salzen. Kartoffeln langsam weich köcheln.

**Für die knusprige Kartoffelspirale:**

Kartoffel schälen und ca. 15 Minuten in lauwarmes Wasser legen, um die Stärke etwas zu entfernen. Kalt abwaschen und trocken tupfen. Öl in einem Topf erhitzen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob das Öl heiß genug ist. Am Holz sollten sich Bläschen bilden. Kartoffel durch einen Spiralschneider drehen und im Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp entfetten. Spiralen mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

**Für die Garnitur:**

Rosmarin im heißen Öl der Kartoffeln knusprig frittieren und für die Deko beiseitelegen.

Weintrauben halbieren und in der Grillpfanne vom Karree etwas angrillen, leicht salzen und mit Zitronensaft ablöschen.

Laura Steinkopf am 20. November 2023



# Teigtaschen mit Lammhack, Zwetschgen-Soße, Aubergine

## Für zwei Personen

### Für den Teig:

35 ml Milch  
1 Prise Salz

15 g Butter

250 g Mehl, Typ 550

### Für die Füllung:

200 g Lammfleisch, Schulter  
1 Zweig Thymian

$\frac{1}{2}$  weiße Zwiebel  
1 Zweig Petersilie

1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer

### Für die Fertigstellung:

Butter

### Für die Auberginen-Röllchen:

1 Aubergine  
2 Knoblauchzehen  
Chili

100 g Walnüsse  
1 EL Weißweinessig  
2 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$  kleine Zwiebel  
Petersilie  
Salz, Pfeffer

### Für die Zwetschgensauce:

200 g tiefgek. Zwetschgen  
30 ml Weißweinessig

1 Knoblauchzehe  
15 g Zucker

$\frac{1}{2}$  Zitrone, Saft  
Chili, Salz, Pfeffer

### Für den Schaschlik-Spieß:

100 g Lammfleisch, Schulter  
100 ml Rotwein

$\frac{1}{2}$  Aubergine  
1 Lorbeerblatt

1-2 frische Zwetschgen  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für den Teig:** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Milch, Butter, Salz und 100 ml Wasser in einen Topf geben und leicht erhitzen, bis die Butter zerlassen ist. Die Hälfte des Mehls einrühren und dann mit dem restlichen Mehl auf einer Arbeitsplatte schnell zu einem glatten Teig verkneten oder mit der Küchenmaschine mit Knethakeneinsatz durchkneten lassen. Der Teig sollte nicht mehr kleben, ggf. etwas Mehl hinzufügen. Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und Kreise, ca. 14 cm im Durchmesser, ausstechen.

**Für die Füllung:** Zwiebel und Knoblauch abziehen. Fleisch und die Zwiebel durch den Fleischwolf drehen. Thymian und Petersilie fein hacken, Knoblauchzehe pressen und mit den Gewürzen und 80 ml Wasser zu dem Fleisch geben und gut durchkneten.

**Für die Fertigstellung:** Jeweils 1 Esslöffel Füllung auf die Teigkreise geben und an den Rändern mit der typischen Form verschließen. Traditionell sollten sich 28 Einfaltungen ergeben.

Große abstehende Teigreste an der Faltstelle können mit einem Messer abgeschnitten werden. Die Teigtaschen mit der Oberseite nach unten in köchelndes, gesalzenes Wasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die fertigen Teigtaschen in heißer Butter schwenken.

**Für die Auberginen-Röllchen:** Aubergine waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz einreiben und auf Küchenpapier ziehen lassen. Nach ca. 10 Minuten die Flüssigkeit abtupfen und die Scheiben in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten und auskühlen lassen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und hacken.

Walnüsse bei 200 Grad im Ofen ca. 10 Minuten rösten. Dann mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Ggf. die Konsistenz mit Wasser bestimmen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Paste auf die Auberginenscheiben geben und einrollen. Auf die Röllchen auch etwas Paste geben und mit gehackter Petersilie garnieren und kalt servieren.

**Für die Zwetschgensauce:** Knoblauch abziehen und hacken. Saft einer halben Zitrone auspressen. Alle Zutaten bis auf den Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen.

Ab und an umrühren und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Masse eine dickere Konsistenz

hat. Die Masse mit einem Pürierstab pürieren und mit Zitronensaft und den übrigen Gewürzen abschmecken.

**Für den Schaschlik-Spieß:** Lammfleisch in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und für ca. 15 Minuten im Rotwein mit dem Lorbeerblatt marinieren. Zwetschge halbieren und entsteinen.

Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden und einsalzen. Nach ca.

10 Minuten die Flüssigkeit abtupfen. Zuerst in einer Pfanne in Öl ringsherum anbraten.

Das Fleisch, die Aubergine und Zwetschge in einer Grillpfanne von allen Seiten kurz scharf anbraten, damit das typische Grillmuster entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufspießen.

Oliver Giemsa am 20. November 2023

# Lamm-Filet im Tramezzini-Mantel, Rotwein-Soße, Risotto

## Für zwei Personen

### Für die Hühnerfarce:

80 g Hühnerfilet	40 ml Sahne	1 Hand Babyspinat
Salz	Pfeffer	3 Eiswürfel

### Für das Lammfilet:

4 Lammfilets	4 Scheiben Tramezzini	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für die Rotwein-Johannisbeer-Sauce:

30 g Zartbitterschokolade, 70%	2 EL Johannisbeergelee	1 TL Tomatenmark
200 ml Rotwein	100 ml Rinderfond	Salz, Pfeffer

### Für das Risotto:

200 g Risottoreis	200 g Champignons	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	25 g Butter	50 g Parmesan
200 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Kirschtomaten:

300 g Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl	1 EL brauner Zucker	Salz

### Für die Hühnerfarce:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Das rohe Hühnerfleisch grob würfeln und gemeinsam mit dem Spinat, Sahne, Salz, Pfeffer und den Eiswürfeln in eine Küchenmaschine geben.

Ca. 30 Sekunden mixen. Danach in eine kleine Schüssel geben und kalt stellen.

### Für das Lammfilet:

Silberhaut der Lammfilets entfernen. Die Filets bei hoher Hitze in Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin für maximal 1 Minute pro Seite anbraten. Danach sofort aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen.

Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Tramezzini mithilfe eines Nudelholzes etwas platt rollen. Dann mit kalter Farce bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Filets darauf platzieren und einrollen. Butterschmalz in einer neuen Pfanne erhitzen und die Lammfilets im Tramezzini-Mantel darin gleichmäßig goldbraun braten.

### Für die Rotwein-Johannisbeer-Sauce:

Tomatenmark in die Fleischpfanne zum Rosmarin und Knoblauch geben und Bratensatz mit Rotwein ablöschen. Johannisbeergelee, Rinderfond und Zartbitterschokolade hinzugeben. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann passieren und die Sauce einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce dekorativ über den Teller streichen, zudem à part in einem Kännchen anrichten.

### Für das Risotto:

Reis abspülen und gut abtropfen lassen. Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem breiten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Schalotten glasig dünsten, Reis und Knoblauch dazu fügen. 2 Minuten unter Rühren weiter dünsten und mit Wein ablöschen. Flüssigkeit bei offenem Topf verdampfen lassen.

Nach und nach den warmen Gemüsefond dazu gießen und unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20-25 Minuten ausquellen lassen.

Champignons in Scheiben schneiden und gut in der Pfanne anbraten.

Dann zusammen mit Butter und Parmesan unter das Risotto mischen.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Kirschtomaten:**

Tomaten an der Rispe in eine Auflaufform geben und Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin hinzufügen. Zucker darüber streuen und bei ca. 200 Grad in den Ofen geben, bis die Tomaten zu schmelzen beginnen. Vor dem Servieren mit Salz bestreuen.

Marcello Ciarrettino am 14. November 2023

## Lamm-Rücken, Kartoffel-Püree, Fenchel mit Gorgonzola

**Für zwei Personen**

**Für den Lammrücken:**

2 Lammlachse, à 180 g	3 Knoblauchzehen	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

**Für Fenchel und Püree:**

400 g Kartoffeln	2 Fenchel	125 ml Milch
550 ml Gemüsefond	40 ml Weißweinessig	4 Zweige Thymian
50 g Butter	30 g Butterschmalz	30 g brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

80 g Gorgonzola dolce

**Für den Lammrücken:**

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und Zehen mit dem Messer andrücken. Mit in die Pfanne geben. Lamm Seiten salzen und pfeffern und in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten.

Anschließend im Backofen ruhen lassen.

**Für Fenchel und Püree:**

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In 350 ml Gemüsefond garkochen. Ggf. Wasser dazu geben, wenn die Flüssigkeit nicht reicht. Fenchel putzen, grün entfernen, vierteln und Strunk ausschneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Thymianzweige mit in die Pfanne geben und Zucker über Fenchel streuen. Alles mit Essig ablöschen und mit restlichem Fond aufgießen.

Kurz einkochen lassen. Währenddessen Kartoffeln abgießen und kurz abkühlen lassen. Anschließend stampfen und mit Butter, Milch und einem Drittel des Fenchels mithilfe eines Stabmixers pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Fenchel bis zum Servieren warmhalten.

**Für die Garnitur:**

Gorgonzola gezupft über den Fenchel geben.

Katinka Weidler am 09. Oktober 2023

# Kürbis-Ragout mit Lamm, Spinatsalat und Kürbis-Streifen

## Für zwei Personen

### Für das Kürbisragout:

1 sehr großer Hokkaido-Kürbis	2 Zwiebeln	1 Orange, Abrieb, Zesten
50 g Ingwer	50 g rote Chilischote	100 g Butter
200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond	200 ml Orangensaft
5 Zweige Koriander	50 g getrock. Aprikosen	50 g Datteln ohne Kern
50 g Mandeln ohne Schale	100 g ungesalz. Pistazienkerne	4 Kaffirblätter
1 EL Currypulver	1 TL Kardamompulver	1 EL gemahl. Harissa
1 EL gemahl. Garam Masala	1 TL Zimtpulver	Salz

### Für die marinierten Streifen:

½ Hokkaido-Kürbis, von oben	1 TL Butter	20 ml Himbeeressig
20 ml Balsamicoessig	½ Bund Rosmarin	½ Bund Thymian
1 Stängel Zitronengras	1 Sternanis	1 EL Ingwerpulver
1 TL Kardamompulver	Zucker	

### Für den Spinatsalat:

200 g junger Spinat	3 EL Granatapfelkerne	1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Kürbiskerne	20 ml Walnussöl	10 ml Kürbiskernöl
30 ml Balsamicoessig	Zucker, Salz, weißer Pfeffer	

### Für das Lamm:

2 Lammlachse à 140 bis 160 g	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 EL gemahl. Garam Masala	1 EL gemahl. Harissa	Olivenöl, Salz, Pfeffer

## Für das Kürbisragout:

Den Kürbis teilen und eine Hälfte in Würfel schneiden.

Pfanne anwärmen. Butter schmelzen, Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und darin anschwitzen, Chili, Ingwer, Curry und Kaffirblätter dazu geben.

Kürbiswürfel dazu geben. Aprikosen, Datteln, Mandeln halbieren und Pistazien wenig zerkleinern und unterheben. Orangenabrieb, Zesten und Orangensaft dosiert dazu geben. Etwas Kokosmilch und Fond dazugeben. Mit Harissa, Garam Masala, Salz und Zimt abschmecken.

Korianderblätter kleinschneiden und dazu geben. Kaffirblätter entfernen und alles nochmals mit Salz abschmecken.

## Für die marinierten Streifen:

Kürbis hobeln. Pfanne anwärmen, Zucker hineingeben und karamellisieren. Butter zugeben, mit Himbeeressig und Balsamicoessig ablöschen. Sternanis, Kardamom, Thymian, Rosmarin, Zitronengras, Ingwerpulver und Kürbistreifen dazugeben. Streifen dünsten, dann abtropfen lassen.

## Für den Spinatsalat:

Senf, Balsamicoessig, Walnussöl und ein wenig Kürbiskernöl mixen.

Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Stiele vom Spinat möglichst entfernen. Dressing und Granatapfelkerne zugeben.

Kürbiskerne hacken und zum Schluss über den Salat geben.

## Für das Lamm:

Lamm mit Garam Masala, Harissa und Öl marinieren. In einer Pfanne bis mit einer angedrückten Knoblauchzehe zu einer Kerntemperatur von 54 Grad braten und dabei salzen und pfeffern. Butter dazugeben und Fleisch immer wieder mit der schäumenden Butter übergießen.

Reinhold Holtz am 19. September 2023

# Lamm-Rücken mit Paprika-Püree, mediterrane Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Lammlachse, à 140 g	2 frische Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Schale
100 g Butter	1 TL getrockneter Oregano	1 TL getrockneter Thymian
5 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

### Für das Püree:

4 rote, vollreife Spitzpaprika	2 mehlig. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Zitrone, Saft, Abrieb	50 ml süße Sahne	2 EL Tomatenmark
2 EL mildes Paprikamark	250 ml Gemüsfond	5 Zweige Minze
2 Zweige glatte Petersilie	2 EL edelsüßes Paprikapulver	2 TL Kräuter der Provence
2 EL gerebelter Oregano	1 EL gerebelter Thymian	1 EL Chiliflocken
1 TL Piment d'Espelette	2 EL Rote-Bete-Pulver	1 EL Puderzucker
50 ml Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

6 festk. Kartoffeln	5 getrocknete Tomaten	5 schwarze Kalamata-Oliven
2 Frühlingszwiebel	3 EL Butterschmalz	100 ml Gemüsfond
5 Zweige Thymian	5 Fäden Safran	Salz, Pfeffer

### Für das Fleisch:

Einen Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch von Sehnen befreien. Waschen und gut abtrocknen.

Knoblauchzehe halbieren und Fleisch mit einer Knoblauchzehe einreiben, dann leicht pfeffern.

Emaillierte Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen. Lamm auf einer Seite salzen. Auf dieser Seite ca. 50 Sekunden anbraten, dann wenden. Zweite Seite salzen und pfeffern und ca. 40 Sekunden anbraten.

Eine Knoblauchzehe halbieren und hinzufügen. Butter, Thymian, Oregano, Rosmarinnadeln und einen Streifen Zitronenschale dazugeben.

2-3 Minuten lang das Lamm mit einem Löffel mit der aromatisierten Butter übergießen.

Fleischthermometer in das Lamm stecken und das Fleisch auf 54 Grad Kerntemperatur garen. Danach aufschneiden. Fleisch mit Bratflüssigkeit nappieren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

### Für das Püree:

Paprika waschen, abtrocknen, Kerne und Scheidewände entfernen und in etwa 2x2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Auf dem Herd in einem breiten Topf etwas Olivenöl geben. Puderzucker und Zwiebel dazugeben, Zwiebel karamellisieren und andünsten. Dann Paprikastücke und Kartoffel dazugeben. Topf in den 160 Grad heißen Backofen geben und ca. 20 Minuten weichdünsten. Anschließend fein pürieren.

Tomatenmark, Paprikamark, Paprikapulver, Kräuter der Provence, Oregano, Thymian, Chiliflocken, Piment d'Espelette und 5 Blätter Minze dazugeben. 2 EL Sahne hinzufügen.

Sollte das Püree keine schöne rote Farbe haben, etwas Rote-Bete-Pulver zufügen und erneut pürieren. Sollte das Püree zu fest sein, mit etwas Gemüsfond nacharbeiten. Püree mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Petersilie kleingehackt zum Schluss dazugeben.

**Für die Kartoffeln:**

Wasser mit 100 ml Gemüsefond zum Kochen bringen. 5 Safranfäden in kaltem Wasser auflösen. Kartoffeln schälen und möglichst in gleichmäßige Würfel von 1,5x1,5 cm schneiden. Safran zu den Kartoffeln hinzugeben und salzen. Kartoffeln in der erhitzten Flüssigkeit ca. 10 Minuten ankochen. Abgießen und die Kartoffeln gut abtrocknen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln bei kleiner Hitze langsam anbraten. Nicht zu oft wenden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten und Oliven kleinschneiden. Nach 10 Minuten die Tomaten und Oliven hinzugeben. Nach weiteren 3 Minuten die Frühlingszwiebeln und den Thymian hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reinhold Holtz am 11. September 2023

# Arrosticini mit Tramezzini caprese mit Rucola-Pesto

## Für zwei Personen

### Für die Arrosticini:

600 g Lammlachse	4 Knoblauchzehen	1 Zitrone, davon Saft
1 eingelegte Salzzitrone	1 kleine milde Chilischote	2 EL Tomatenmark
1 Bund Rosmarin	1 TL getrock. Oregano	1 TL getrock. Thymian
1 EL Sumach	1 TL Piment d'Espelette	1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Olivenöl	Öl	Salz, Pfeffer

### Für das Tramezzini caprese:

2 große Tramezzini	6 dünne Grissini olio	3 süße Tomaten
1 Zitrone	2 Knoblauchzehen	2 Eier
100 g Kräuterfrischkäse	1 Kugel Mozzarella	150 g Parmesan
100 g Butter	1 Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

2 Bund Rucola	2 Knoblauchzehen	100 g Pinienkerne
150 g Parmesan	2 cl Tomatenessig	150 ml Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Granny Smith Apfel	1 Bund Schnittlauch	Shisokresse-Mix
Knoblauchkresse	1 EL Zucker	Salzflocken

## Für die Arrosticini:

Das Fleisch in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Chilischote kleinhacken. Fleisch mit Tomatenmark, Knoblauch, Olivenöl, Rosmarin und allen Gewürzen vermengen und etwa 20 Minuten marinieren lassen.

Fleisch auf Spieße aufreihen. Grillpfanne vorheizen.

Saft der Zitrone und Schale von einer Salzzitrone würfeln und an die Spieße geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch-Spieße in der heißen Grillpfanne mit Öl von allen Seiten grillen.

## Für das Tramezzini caprese:

Tramezzini mit der Teigrolle ausrollen. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Parmesan reiben. Frischkäse mit Knoblauch und Parmesan mischen und die Tramezzini damit bestreichen und Zitronenzeste draufreiben. Tomaten, Basilikum und Mozzarella klein schneiden und in die Tramezzini geben und einrollen. Ränder mit verquirltem Eigelb bestreichen.

Tramezzini in einer Pfanne mit Butter ausbacken.

Fertige Tramezzini mit zwei Grissini durchstechen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

## Für das Pesto:

Knoblauch abziehen. Rucola, Pinienkerne und Parmesan mit dem Knoblauch und dem Öl zu einem Pesto mixen.

Mit Salz, Pfeffer und Tomatenessig abschmecken und servieren.

## Für die Garnitur:

Apfel mit einem Kugelausstecher ausstechen und in der Pfanne mit Zucker karamellisieren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alles mit Kräutern und Salz garnieren.

Karsten Leerhoff am 22. August 2023



# Lamm-Gemüse-Spieße mit Gewürz-Joghurt und Couscous

## Für zwei Personen

### Für die Lammspieße:

500 g Lammfilet	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 festk. Kartoffel	1 Zwiebel	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Kurkumapulver	1 EL Currypulver	Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Gewürzjoghurt:

100 g griech. Joghurt, 10%	1 Limette, davon Saft	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kurkumapulver	1 TL Currypulver	Salz

### Für den Couscous:

100 g Couscous	1 rote Paprikaschote	3 Dörripflaumen
1 Knoblauchzehe	1 Limette, davon Saft	1 Bund Minze
350 ml Rinderfond	20 g Pistazien	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kurkumapulver	1 TL Currypulver	Butter, Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und grob schneiden. Kartoffel mit der Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, trockentupfen und von Kernen und Trennhäuten befreien. Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Gemüse im Backofen für 30 Minuten garen.

Lammfilet von Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprikapulver, Kurkuma und Curry miteinander vermengen und das Fleisch damit würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten goldbraun Minuten braten. Kurz vor Garende Butter hinzugeben und das Lammfilet darin wenden. Fleisch im Ofen bei 100 Grad ruhen lassen.

Zum Servieren zunächst das Lammfilet aufspießen und zum Schluss im Wechsel Paprika, Kartoffel und Zwiebel aufspießen.

### Für den Gewürzjoghurt:

Limette auspressen und den Saft auffangen. Joghurt mit den Gewürzen, Salz und Limettensaft abschmecken.

### Für den Couscous:

Fond aufkochen lassen. Anschließend über den Couscous geben und 6 Minuten quellen lassen. Limette auspressen und Saft auffangen. Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und anschließend fein würfeln. Pflaumen ebenfalls fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Knoblauch, Paprika, Dörripflaumen und Pistazien darin anschwitzen. Alles mit dem Couscous vermengen, Minze unterheben und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Stefan Macek am 17. August 2023

# Lamm-Spieß mit Tsatsiki, grünen Bohnen, Zitronen-Reis

## Für zwei Personen

### Für die Lammlachse:

300 g Lammlachse	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
3 EL Olivenöl	grobes Meersalz	Salz, Pfeffer

### Für die grünen Bohnen:

400 g grüne Prinzessbohnen	1 Knoblauchzehe	50 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

### Für den Zitronen-Reis:

200 g Basmatireis	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Walnussöl
1 TL gemahlener Kurkuma	Salz	

### Für den Tsatsiki:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Knoblauchzehe	150 g Naturjoghurt, 3,8%
150 g Quark, 40%	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Lammlachse:

Die Lammlachse je nach Größe der Länge nach halbieren und ggf. parieren. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl, Minze und Knoblauch miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammlachse der Länge nach auf Spieße stecken und mit der Minzmarinade bestreichen. Restliches Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Lammspieße darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen und anschließend mit groben Meersalz garnieren.

### Für die grünen Bohnen:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Bohnen putzen, waschen, trockentupfen und nach Geschmack ggf. halbieren. Bohnen in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin rösten. Die Bohnen abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Durschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.

### Für den Zitronen-Reis:

Zitrone waschen, trockentupfen und Zitronenschale reiben und auffangen. Anschließend den Saft auspressen und ebenfalls auffangen.

Walnussöl in einem Topf erhitzen. Reis hinzufügen und gut vermengen, sodass der Reis das Öl gut aufnimmt. Kurkuma hinzugeben und nochmals umrühren. Reis mit Zitronensaft und 400 ml Wasser ablöschen.

Reis salzen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Zitronenabrieb verfeinern.

### Für den Tsatsiki:

Gurke schälen und über eine feine Reibe in eine Schüssel reiben. Einen halben Teelöffel Salz hinzugeben und die Gurkenscheiben ca. 15 Minuten wässern lassen. Anschließend die Gurke über einem feinen Sieb ausdrücken. Knoblauch abziehen und ganz fein würfeln. Joghurt und Quark mit etwas Olivenöl glattrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und Gurke und Knoblauch unterrühren. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Markus Johann am 14. August 2023

# Lamm-Filet, Zucchini, Polenta und Tomaten-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Lammfilet:

4 Lammfilets	1 Knoblauchknolle	Butter
200 ml Weißwein	Sojasauce	Worcestersauce
Italienische Kräuter	Mehl	Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Polenta:

100 g fPolenta	400 ml Wasser	2 Peperoncini
100 g Parmesan	200 ml Milch	100 ml Sahne
20 g Butter	Sambal Oelek	Scharfe Chilisauce
Salz	Pfeffer	

### Für die Zucchini:

2 kleine Zucchini	1 Schalotte	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Tomatensalat:

2 reife Tomaten	1 Zitrone, davon Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1-2 TL Senf	3-4 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Lammfilet:

Das Fleisch würzen und leicht bemehlen. Dann in Butter und Rapsöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Knoblauchknolle mittig, senkrecht halbieren. Knoblauch in der Fleischpfanne auf beiden Seiten anbraten, dann mit Weißwein ablöschen und etwas Wasser hinzufügen. Langsam einköcheln lassen. Mit Sojasauce, Worcestersauce, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Lammfilets zugeben und kurz aufwärmen.

### Für die Polenta:

Milch und 400 ml gesalzenes Wasser erhitzen, Polenta langsam unter ständigem Rühren darunterziehen. Nach 2-4 Minuten sollte sie gar sein.

Parmesan reiben. Parmesan und Butter unter die Polenta ziehen.

Peperoncini der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Unter die Polenta rühren. Mit Sabal Oelek, scharfer Chilisauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sahne verfeinern.

### Für die Zucchini:

Zucchini der Länge nach halbieren, Kerne in der Mitte entfernen und in 3 mm dicke Halbmondscheiben schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Beides kurz in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Tomatensalat:

Tomaten in runde Scheiben schneiden. Basilikum klein schneiden.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und über die Tomaten geben. Tomaten mit Basilikum dekorieren.

Markus Allemann am 15. Juni 2023

# Lamm-Rücken mit Chimichurri, Blumenkohl-Püree, Rösti

## Für zwei Personen

### Für das Blumenkohl-püree:

1 Blumenkohl	1 EL Crème-fraîche	1 TL Currypulver
1 Prise Cayennepfeffer	1 Prise mildes Chilipulver	Salz, Pfeffer

### Für das Chimichurri:

1 Bund Petersilie	1 Bund Basilikum	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	½ rote Chilischote	½ Limette, davon Saft
50 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Rösti:

400 g festk. Kartoffeln	Pflanzenöl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Lamm:

2 Lammlachse, à 175 g	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Blumenkohl-püree:

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in Röschen schneiden, waschen und noch einmal vierteln.

Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Blumenkohl darin 20 Minuten kochen, bis er weich ist.

Den gekochten Blumenkohl in ein hohes Gefäß geben und mit Curry, Chili und Cayennepfeffer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Crème fraîche unterrühren.

### Für das Chimichurri:

Kräuter waschen und den groben Teil der Stiele entfernen. Den Rest mit dem Messer fein hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili fein hacken und mit Schalotte, Knoblauch und Kräutern vermischen. Die Kräutermischung im Mörser leicht zerstoßen, es soll hier aber keine flüssige Masse entstehen. Olivenöl unterrühren und mit ausgepresstem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Rösti:

Kartoffeln waschen, schälen und mit einer groben Vierkantreibe reiben.

Kartoffelmasse in ein sauberes Geschirrtuch legen und auspressen, um die überschüssige Flüssigkeit aus den Kartoffeln zu pressen. Mit Muskat und Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelmasse zu einem Rösti darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

### Für das Lamm:

Knoblauch abziehen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne oder Grillpfanne erhitzen und Lamm darin je zwei Minuten von jeder Seite scharf anbraten, anschließend die Hitze reduzieren und Butter und Knoblauch hinzugeben. Das Lamm für eine Minute damit aromatisieren und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad ziehen lassen. Das Lamm für 3 bis 5 Minuten im Backofen bei 50 Grad ruhen lassen.

Philipp Hahn am 05. Juni 2023

# Lamm-Rücken mit Taboulé und Minz-Tahini-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für den Taboulé:**

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{4}$ Granatapfel
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2-3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Lamm:**

2 Lammlachse	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 TL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Minz-Joghurt:**

$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	10 Minzblätter	1 Knoblauchzehe
3 EL griechischer Joghurt	1 TL Tahini-Paste	ca. 5 g glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

**Für den Taboulé:**

Den Gemüsefond mit einem Esslöffel Olivenöl aufkochen. Herd ausschalten, Couscous einrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten ruhen lassen. Anschließend das restliche Öl mit einer Gabel unterrühren. Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Koriander fein hacken und mit Gurkenwürfeln, Granatapfelkernen, Couscous, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

**Für das Lamm:**

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch andrücken mit in die Pfanne geben und die Lammlachse von jeder Seite ca. 2-3 Minuten anbraten. Anschließend ca. 5 Minuten ruhen lassen.

**Für den Minz-Joghurt:**

Knoblauch abziehen. Alle Zutaten mit dem Multi-Zerkleinerer zu einer homogenen Masse pürieren. In einen Spritzbeutel füllen.

Taboulé mit Lamm und Minz-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Janine Hübel am 25. Mai 2023

# Lamm-Lachse im Tramezzini-Mantel, Rotwein-Schoko-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse	6 Sch. dünner Schinken	Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die Farce:

200 g Kalbschnitzel	50 g Babyspinat	150 ml kalte Sahne
4 Eiswürfel	Salz	Pfeffer

### Für den Tramezzini-Mantel:

4 Scheiben Tramezzini	Butterschmalz
-----------------------	---------------

### Für die Rotwein-Schoko-Soße:

30 g Zartbitterschokolade, 70%	2 EL Preiselbeeren	200 ml Rotwein
4 EL Rinderfond	Zucker	Salz

### Für das Süßkartoffelpüree:

400 g Süßkartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	250 ml Kokosmilch
1 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für das Orangen-Gel:

2 Orangen, (Saft, Abrieb)	20 g Zucker	5 g Agar Agar
---------------------------	-------------	---------------

### Für die Garnitur:

Pfefferkörner	Krause Petersilie
---------------	-------------------

## Für das Lamm:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammlachse von der Silberhaut befreien und bei sehr hoher Hitze in Butterschmalz für maximal 2 Minuten pro Seite anbraten. Danach sofort aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schinken auslegen und die Lammlachse darin ausrollen.

## Für die Farce:

Das rohe Kalbfleisch grob würfeln und gemeinsam mit dem Spinat und den Eiswürfeln in einen Multizerkleinerer geben. Dazu eine Prise Salz und Pfeffer geben. Zutaten für ca. 20-30 Sekunden mixen und langsam die kalte Sahne zufügen. So lange weitermixen bis eine feine, cremige Konsistenz entsteht. Farce darf nicht vom Löffel fallen. Danach in eine Schüssel geben und kaltstellen.

## Für den Tramezzini-Mantel:

Tramezzini-Scheiben plattrollen und auf einer Seite dünn mit der Farce bestreichen. In Schinken gewickelte Lammlachse in Tramezzinibrot einwickeln. Am Ende das überstehende Brot ggf. abschneiden. Die Enden vorsichtig zusammendrücken.

Etwas Butterschmalz bei mittlerer bis hoher Temperatur in einer Pfanne schmelzen und die Lamm-Röllchen rundherum knusprig braten. Danach auf ein Backblech legen und im Ofen 8-10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad nachgaren.

## Für die Rotwein-Schoko-Soße:

Rotwein auf ca. 80 ml einreduzieren. Dann Rinderfond, Preiselbeeren, Schokolade und eine Prise Salz hinzugeben und bei sehr niedriger Temperatur einrühren, bis alles verbunden ist und man eine sirupartige Konsistenz erhältst. Am Ende gegebenenfalls mit Salz und Zucker abschmecken. Sauce passieren.

## Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen und in Wasser ca. 20 Minuten weichkochen.

Süßkartoffeln abseihen, zurück in den Topf geben. Kokosmilch und Butter hinzufügen und stampfen.

Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und durch ein Sieb streichen.

**Für das Orangen-Gel:**

Orangen halbieren und auspressen, sodass 200 ml Saft entstehen.

Orangensaft mit Zesten einer Orange sowie Zucker verrühren und einmal kurz aufkochen. Herd ausschalten und das Agar Agar einrühren.

Abkühlen und fest werden lassen. Dann mit dem Stabmixer zu einem feinen Gel mixen. Sollte die Konsistenz zu fest geworden sein und nicht zum Gel werden, einfach einen Esslöffel warmes Wasser zugeben, bis die Konsistenz schön cremig wird. Danach in einen Spritzbeutel geben.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Pfeffer und Petersilie garnieren.

Marie-Louise Hüneke am 26. April 2023

# Lamm-Filet mit Sauerteigbrot-Creme, Kräuter-Frischkäse

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

300 g Lammfilet	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	½ TL Fenchelsamen	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für die Creme:

225 g Sauerteigbrot	1 Schalotte	150 ml Sahne
50 ml Milch	40 g Butter	350 ml Gemüsefond
Öl	Salz	Pfeffer

### Für den Frischkäse:

50 g Frischkäse, Doppelrahmstufe	50 g Joghurt, 3,5%	30 ml Sahne
½ Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon Abrieb	1 Zweig glatte Petersilie
5 Halme Schnittlauch	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
Salz	Pfeffer	

### Für die Radieschen:

1 Bund Radieschen	1 Zitrone, davon Saft	1 EL Butter
1 TL Zucker	Salz	

### Für das Chutney:

250 g Rhabarber	1 Orange, (Saft, Abrieb)	1 Schalotte
10 g Ingwer	30 ml Holunderblütensirup	40 ml Apfelessig
½ TL Koriandersamen	½ TL Senfsamen	15 g brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Croûtons:

100 g Sauerteigbrot	Butter	Chili, Salz
---------------------	--------	-------------

### Für die Garnitur:

Radieschensprossen

## Für das Lamm:

Einen Backofen auf 75 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, einen zweiten Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammfilet salzen und in Butter und Öl anbraten, dabei auch Knoblauch und Rosmarin in die Pfanne geben.

Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer und zerstoßenem Fenchel würzen. Bei 75 Grad in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist.

## Für die Creme:

Brot grob würfeln und ca. 15 Minuten im Ofen goldgelb rösten. Schalotte abziehen, würfeln und in etwas Öl bräunen. Das Brot dazu geben. Mit Sahne, Milch und Fond aufgießen. Alles solange kochen, bis das Brot weich ist. Das Gemisch mit Butter glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wie viel Flüssigkeit man am Ende benötigt, hängt vom Brot und dem Röstgrad ab. Bei sehr frischem, wenig geröstetem Brot wird weniger, bei eher altem Brot stark geröstetem mehr benötigt.

## Für den Frischkäse:

Knoblauch abziehen. Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Oregano fein hacken und mit Frischkäse und Joghurt vermischen. Sahne schlagen und unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

## Für die Radieschen:



Radieschen putzen. Butter in eine Pfanne geben, Radieschen darin anbraten, bis sie außen bräunen. Mit Zitronensaft ablöschen und Salz und Zucker würzen.

**Für das Chutney:**

Schalotte abziehen, Ingwer schälen, beides klein würfeln. Koriander- und Senfsamen grob mörsern, dann kurz in einem Topf ohne Fett anrösten.

Mit Apfelessig und 25 ml Wasser ablöschen. Schalotte, Ingwer und Zucker dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen.

Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Orangensaft und -abrieb in den Sud geben. Alles einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Sirup abschmecken.

**Für die Croûtons:**

Zwei Scheiben Brot abschneiden und in Butter von beiden Seiten anbraten. Restliches Brot fein würfeln und in Butter knusprig anbraten.

Mit Salz und viel Chili würzen.

Geröstete Brotscheiben mit Butter bestreichen und salzen.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Sprossen garnieren.

Nina Drenkelforth am 26. April 2023

# Lamm-Karree mit Pistazien-Kräutermantel, Rotwein-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Lammkarree:

1 Lammkarree à 450 g	50-100 g Pistazienkerne	1-2 EL Senf
50-100 g Panko	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin
Salz	Pfeffer	

### Für die Rotweinsauce:

1-3 Schalotten	50-100 g kalte Butter	100-200 ml Rotwein
100 ml Balsamicoessig	300-400 ml Rinderfond	Salz, Pfeffer

### Für den grünen Spargel:

150 g grüner Spargel	Butter, Olivenöl	Salz, Pfeffer
----------------------	------------------	---------------

### Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	50 g Butter	Milch, Salz, Pfeffer
-----------------	-------------	----------------------

## Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkarree mit Papier trocken tupfen und mit Salz würzen. Auf allen Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Senf bestreichen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Pistazien, Panko, Petersilie und Rosmarin in einem Multizerkleinerer mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammkarree mit der Pistazien-Panko-Mischung ummanteln und in den vorgeheizten Ofen geben, bis das Lammkarree Medium gegart ist. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

## Für die Rotweinsauce:

Schalotten abziehen, klein schneiden und in der Pfanne anbraten, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Mit Balsamicoessig ablöschen und reduzieren. Rotwein hinzugeben und nochmals reduzieren. Rinderfond angießen und wieder reduzieren. Sobald der Sud dickflüssig wird, kalte Butter hinzufügen und dabei ständig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce durch einen Sieb passieren.

## Für den grünen Spargel:

Spargel schälen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Pfanne mit Butter braten, bis der Spargel bissfest ist.

## Für das Erbsenpüree:

Erbsen in einen Topf geben, mit Milch auffüllen und kochen, bis die Erbsen weich sind. Anschließend die Erbsen abseihen, dabei die Milch auffangen.

Erbsen mit Butter, Salz und Pfeffer fein mixen. Je nach Konsistenz Milch angießen. Ggf. durch ein Sieb streichen.

Blanchieren Sie die Erbsen und schrecken Sie sie dann in Eiswasser ab.

So behalten die Erbsen bei der Weiterverarbeitung ihre grüne Farbe.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chau Duc Doan am 24. April 2023

# Lamm-Röllchen mit Gemüse-Füllung, Möhren, Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für die Lamm-Röllchen:

2 Lammlachse, à 150 g	1 rote Paprika	12 Prinzessbohnen
2 dicke Knoblauchzehen	200 ml Portwein	100 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

### Für die bunten Möhren:

2 rote Möhren	2 gelbe Möhren	2 orange Möhren
2 große Schalotten	3 cm Ingwer	80 g Pinienkerne
40 g Butter	1 Zweig Petersilie	1 TL neutrales Öl
1 TL Piment d'Espelette	Salz	

### Für die Balsamico-Kartoffeln:

200 g kleine Drillinge	1 Bund Basilikum	200 ml Aceto Balsamico
2 EL Olivenöl	1 EL Zitronensalzflocken	

### Für die Lamm-Röllchen:

Das Fleisch waschen, trockentupfen, in maximal 1 cm dicke Scheiben schneiden und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bohnen ggfs. einmal durchschneiden, Paprika entkernen und 2/3 in dünne Streifen schneiden. Den Rest aufbewahren.

Von den Paprikastreifen und den Bohnen jeweils 1-2 Streifen auf das Fleisch legen und zu Röllchen einwickeln. Mit Zahnstochern fixieren.

Knoblauch abziehen und in Scheibchen schneiden. Übrige Paprika für die Garnitur in kleine Würfelchen schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gefüllte Lamm-Röllchen in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 Minute anbraten. Knoblauch dazugeben und in der Pfanne max. 1 Minute mitbraten. Danach mit Portwein ablöschen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Beim Anrichten mit Pfeffer würzen und mit Paprikawürfel garnieren.

### Für die bunten Möhren:

Schalotten abziehen, vierteln und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, am besten mit einem Gemüsehobel.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten darin kurz anbraten, Möhren zufügen und 1-2 Minuten mit anbraten. Ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme weiterbraten.

In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl von allen Seiten rösten.

Ingwer reiben und sobald die Möhren gar, aber noch bissfest sind, Ingwer hinzufügen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Pinienkerne untermischen und beim Anrichten mit gehackter Petersilie garnieren.

### Für die Balsamico-Kartoffeln:

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten darin braten. Am besten einen Deckel auflegen, damit es schneller geht.

Basilikum in Streifen schneiden und sobald die Kartoffeln gar sind, Basilikum dazugeben und durchmischen. Mit Balsamico ablöschen und etwas einkochen lassen. Beim Anrichten mit Zitronensalzflocken bestreuen.

Ingeborg Krug am 10. April 2023

# Lamm-Filet mit Rosenkohl, Kräuterbutter, Gurken-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Rosenkohl:

500 g Rosenkohl	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan	1 TL flüssiger Honig	1 TL Chiliflocken
1 TL edelsüßes Paprikapulver	3 Zweige glatte Petersilie	50 ml Olivenöl
1 TL Salz	Pfeffer	

### Für das Lammfilet:

6 Lammfilets à 75 g	4 Knoblauchzehen	3 Zweige Rosmarin
1 EL Butter	4 EL Olivenöl	grobes Meersalz, Pfeffer

### Für den Gurkensalat:

2-3 kleine Bauerngurken	2 rote Peperoni	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
6 EL heller Balsamicoessig	1 TL Honig	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Kräuterbutter:

125 g weiche Butter	2 kleine Knoblauchzehen	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

## Für den Rosenkohl:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Rosenkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien. Nach Geschmack den Rosenkohl halbieren. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Olivenöl, Honig und Gewürze miteinander vermengen. Rosenkohl mit der Marinade, Zwiebel und Knoblauch vermengen und auf ein Backblech geben, Parmesan über den Rosenkohl reiben. Anschließend in den vorgeheizten Backofen schieben und 12-15 Minuten bissfest garen. Nach dem Garen mit der geschnittenen Petersilie garnieren **Für das Lammfilet:**

Lammfilets putzen und ggf. von der Silberhaut befreien. Knoblauch andrücken und beiseitestellen. Rosmarin waschen, trockenwedeln und anschließend die Nadeln von den Zweigen abstreifen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von allen Seiten kräftig anbraten. Rosmarin und Knoblauch hinzugeben. Während das Fleisch in der Pfanne ist mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Garende Butter in die Pfanne geben, Lammfilets in der Butter schwenken und vor dem Servieren einige Minuten in der Pfanne ruhen lassen.

## Für den Gurkensalat:

Gurken waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Öl, Essig und Honig miteinander vermengen und zusammen mit den Gurkenscheiben in eine Schale geben. Mit Peperoni, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Schnittlauchröllchen hinzugeben und alles miteinander vermengen.

## Für die Kräuterbutter:

Die Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter in eine Schale geben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die Butter drücken. Kräuter ebenfalls hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ira Ferentschak am 06. März 2023

# Lamm und Gemüse im Tontopf, Yufkabrot, Löffel-Salat

## Für zwei Personen

### Für Lamm und Gemüse:

500 g Lammlachs	200 g Rispentomaten	4 grüne Spitzpaprika
$\frac{1}{2}$ grüne Paprikaschoten	250 g kleine Zwiebeln	1 Knolle Knoblauch
125 g Butter	1 EL Tomatenmark	1 TL edelsüß Paprikapulver
1-2 Lorbeerblatt	1-2 Nelken	1 Msp. Zimt
1 TL Honig	100 g Mehl	1 EL Öl
1 TL Salz	1 TL Pfeffer	

### Für das Yufkabrot:

50 ml Milch	250 g Mehl, Type 405	1 gestrichener TL Backpulver
1 gestrichener TL Zucker	30 ml Öl	1 TL Salz

### Für den Löffelsalat:

1 Rispentomate	$\frac{1}{2}$ Gurke	1 grüne Spitzpaprika
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft	4 Stile glatte Petersilie
3 EL Granatapfelsirup	1 Msp. Sumak	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

## Für Lamm und Gemüse:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lamm in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und ganz lassen. Paprika halbieren, entkernen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Tomaten schälen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Lamm darin anbraten. Nach etwa 5 Minuten Knoblauch, Zwiebeln und Paprika dazugeben und weiter köcheln lassen. Tomatenmark und Tomaten hinzufügen. Zum Schluss Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Lorbeerblätter, Nelken, Zimt und Honig hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen.

Den Tontopf gründlich ausspülen und mit Lamm und Gemüse füllen.

Aus 10 ml Wasser und Mehl einen Teig herstellen und damit den Tontopf luftdicht verschließen. Den Tontopf für mindestens 20 Minuten im Ofen backen.

## Für das Yufkabrot:

Milch lauwarm erhitzen und mit Mehl, Öl, Backpulver, Zucker, Salz und 100 ml lauwarmen Wasser zu einem gatten Teig kneten. Der Teig kann direkt weiterverarbeitet werden oder je nach Zeit auch etwas Ruhen.

Dünn ausrollen und in einer beschichteten Pfanne ausbacken.

## Für den Löffelsalat:

Tomaten halbieren und klein schneiden. Gurke kleinschneiden. Zwiebel abziehen und klein hacken. Paprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Petersilie hacken. Das Gemüse mit Öl, Sirup und Zitronensaft verrühren. Petersilie unterheben. Salat mit Salz, Pfeffer und Sumak abschmecken.

Der Tontopf kann mithilfe eines Hammers oder Messerrücken an einer Einkerbung aufgeschlagen werden. Dazu Brot und Salat reichen.

Derya Buyantemur am 13. Februar 2023

# Lamm-Filet mit Bulgur und Kräuter-Joghurt im Salatblatt

## Für zwei Personen

### Für das Lammfilet:

200 g Lammfilet	100 ml Rotwein	2 TL Ras el-Hanout
1 EL Tomatenmark	1 EL flüssiger Honig	2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Chiliflocken	Salz

### Für den Bulgur:

100 g Bulgur	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Möhrengrün	1 EL getrock. Öl-Tomaten	250 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl		

### Für den Kräuter-Joghurt:

100 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	4 Stiele Minze
3 Stiele Koriander		

### Für den Gurken-Mango-Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 reife Mango	1 Limette
1 Stiel Minze	Salz	Pfeffer

### Für die Fertigstellung:

$\frac{1}{2}$  Kopfsalat

### Für die Garnitur:

1 Granatapfel

## Für das Lammfilet:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet von allen Seiten ca. 1 Minute darin anbraten. Mit Ras el-Hanout, Tomatenmark, Honig und etwas Salz würzen. Rosmarin hinzugeben. Rotwein hinzufügen und eine weitere Minute unter Rühren garen. Chiliflocken darüber streuen und die Pfanne vom Herd nehmen.

## Für den Bulgur:

Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden.

Möhrengrün waschen, trocknen und feinhacken. Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in Olivenöl andünsten. Frühlingszwiebel und Möhrengrün hinzufügen, umrühren und 1 Minute köcheln lassen. Bulgur hinzufügen, umrühren und mit Gemüsefond auffüllen. Zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten al dente garen. Getrocknete Tomate klein schneiden und mit dem Bulgur mischen. Vom Herd nehmen.

## Für den Kräuter-Joghurt:

Kräuter hacken. Joghurt mit Salz, Pfeffer und den kleingehackten Kräutern glattrühren.

## Für den Gurken-Mango-Salat:

Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit ca. 3 EL Limettensaft beträufeln und mit den Gurkenwürfeln vermengen.

Minze hacken und mit dem Salat vermengen. Salzen und pfeffern.

## Für die Fertigstellung:

Salatblätter einzeln ablösen, waschen und trockentupfen.

## Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und ca. 2 EL von den Kernen auslösen. Als Garnitur verwenden.

Matho Mathlouthi am 10. Januar 2023

# Lamm-Karree, Honig-Soße, Bratkartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Lammkarree:

2 Lammkarrees (je 4 Stiele)	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
Pflanzenöl	Grobes Meersalz	Pfeffer

### Für die Bratkartoffeln:

50 g Speck am Stück	500 g festk. Kartoffeln	1 kleine Zwiebel
3 Halme Schnittlauch	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für die Kirschtomaten:

1 Strauch Kirschtomaten	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	----------	---------------

### Für die Honig-Thymian-Sauce:

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Crème-fraîche
100 ml trockener Weißwein	100 ml Lammfond	1 EL flüssiger Honig
50 g Butter	50 g Mehl	1 Zweig Thymian
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Knoblauch abziehen und Zehen andrücken. Thymian anbrechen. Lammkarree mit Öl einreiben und mit Thymian und Knoblauch aromatisieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und für 15 Minuten garen. Fleisch kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Bratkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Kartoffelwürfel in kochendem Salzwasser garen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Speck ebenfalls fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Reichlich Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten. Nun Speck und Zwiebel hinzugeben und kurz mitbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Bratkartoffeln vor dem Servieren auf einem Tuch abtropfen lassen und anschließend mit Schnittlauch garnieren.

### Für die Kirschtomaten:

Kirschtomaten waschen und trockentupfen. Kirschtomaten in eine kleine Pfanne geben, mit Olivenöl bedecken und bei kleiner Hitze konfieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Honig-Thymian-Sauce:

Butter und Mehl miteinander vermengen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebel darin anrösten. Wenn die Zwiebel angeschwitzt ist den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen und auf 1/3 Flüssigkeit reduzieren.

Thymianzweig durchbrechen und hinzugeben. Anschließend mit Lammfond auffüllen und Crème fraîche einrühren. Das Ganze für 10 Minuten köcheln lassen. Sauce mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Mehlbutter andicken. Sauce vor dem Servieren passieren und mit einem Pürierstab glattziehen.

Peter Hoebertz am 02. Januar 2023

# Lamm-Rücken auf Orangen-Schoko, Bohnen-Gemüse, Erbsen

## Für zwei Personen

### Für den Lammrücken:

250 g Lammlachs	750 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

### Für die Orangen-Schokolade:

250 ml Lammfond	60 ml Rotwein	20 g Schokolade, 100%
1 Orange	1 EL Butter	Salz

### Für das Bohngemüse:

300 g grüne dicke Bohnenkerne	4 Mini-Möhren	5 Rosenkohl
2 Zwg. Zitronen-Thymian	250 ml Gemüsefond	40 ml Verjus
5 g Honig	Butter	Salz, Pfeffer

### Für den Erbsenstampf:

250 g TK-Erbsen	50 g griechischer Joghurt	Salz
-----------------	---------------------------	------

### Für den Lammrücken:

Das Olivenöl in einem Topf auf 65 Grad erwärmen und den Lammlachs mit Rosmarin hinzufügen. Die Temperatur konstant halten und die Kerntemperatur des Fleisches prüfen, bis 55 Grad erreicht sind. Das Lamm etwa 15-20 Minuten garen.

Kurz vor dem Erreichen der gewünschten Kerntemperatur von 55 Grad eine Grillpfanne ohne Öl auf maximale Hitze vorheizen. Das Lamm von beiden Seiten ganz kurz anrösten und einen Moment ruhen lassen.

Danach das Lamm in portionsgerechte Stücke tranchieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Orangen-Schokoladen:

Lammfond zusammen mit Rotwein auf geringer Hitze langsam auf etwa die Hälfte reduzieren lassen. Den reduzierten Lammfond vom Herd nehmen und die Schokolade langsam einrühren. Die Sauce sollte jetzt keiner weiteren Wärmezufuhr ausgesetzt sein, sonst wird sie bitter. Für einen leichten Schmelz noch ein kleines Stück Butter einrühren.

Orangenschale abreiben und die Sauce mit etwas Salz und Orangenabrieb abschmecken.

### Für das Bohngemüse:

Gemüsefond zusammen mit Verjus auf etwa die Hälfte der Menge einreduzieren. Honig und gezupfte Thymianblätter zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschälten Möhren in Butter kräftig anrösten und danach bissfest garen. Bohnenkerne und die Möhren erst in heißer Butter, danach in dem reduzierten Verjus-Honig-Fond schwenken.

Zum Schluss noch ein paar gezupfte Rosenkohlblätter in Butter rösten und als Topping auf das Gemüse geben.

### Für den Erbsenstampf:

Erbsen in kochendes Wasser geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann abgießen. Anschließend mit dem Kartoffelstampfer bearbeiten, salzen und die Masse mit Joghurt vermengen.

Michael Hasselbusch am 13. Dezember 2022



# Lamm-Filet, Rotwein-Soße, Kartoffel-Püree, Orangen-Gel

## Für zwei Personen

### Für das Lammfilet:

4 Lammfilets	80 g Hühnerfilet	40 ml kalte Sahne
2 Tramezzini-Scheiben	Butterschmalz	Salz , Pfeffer

### Für die Rotwein-Sauce:

30 g Zartbitterschokolade, 70%	½ Orange	200 ml Rotwein
4 EL Rinderfond	2 EL Zucker	1 Zimtstange
Salz		

### Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	200 g Butter	150 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	

### Für das Orangen-Gel:

2 Orangen	20 g Zucker	3 g Agartine
1 Schale mit Eis		

### Für das Lammfilet:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hühnerfilet grob würfeln und mit Salz und Pfeffer in einen Zerkleinerer geben. Die kalte Sahne nach und nach dazu geben, bis eine feine und cremige Konsistenz entsteht. In eine kleine Schüssel umfüllen und kaltstellen.

Silberhaut an den Lammfilets quer zur Faser einritzen. Die Filets bei sehr hoher Hitze kurz in Butterschmalz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen.

Tramezzini-Scheiben mit der Farce bestreichen, je zwei Lammfilets auf eine Scheibe legen und eng einwickeln. Röllchen in Butterschmalz von allen Seiten knusprig anbraten und im vorgeheizten Ofen nachgaren.

### Für die Rotwein-Sauce:

Eine Orangescheibe abschneiden. Rotwein mit der Zimtstange und der Orangescheibe um etwas weniger als die Hälfte in einem Topf einkochen. Hitze stark reduzieren, Orangescheibe und Zimtstange entfernen. Schokolade, Rinderfond, Zucker und Salz hinzufügen und kräftig rühren. Die Sauce soll eine sirupartige Konsistenz erreichen.

### Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln schälen und in kochendes Wasser geben.

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und zu einer ganz leichten Nussbutter bräunen, dann mit der Sahne ablöschen. Hitze reduzieren. Kartoffeln abgießen und kurz ausdämpfen lassen.

Kartoffeln durch ein Sieb in den Topf mit der Sahne-Butter streichen, vorsichtig verrühren und mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

### Für das Orangen-Gel:

Orangenschale abreiben. Orangen halbieren und 200 ml Saft auspressen. Orangensaft mit Abrieb und Zucker aufkochen, vom Herd nehmen und Agartine einrühren. Sobald die Masse geliert ist, mit einem Pürierstab zu einem feinen Gel mixen. In ein flaches, breites Gefäß geben und im Eisbad abkühlen lassen.

Lukas Kurth am 05. Dezember 2022

# Lamm-Karree, Pistazien-Kruste und Spitzkohle

## Für zwei Personen

### Für das Lammkarree:

400 g Lammkarree	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
50 g Butter	50 g geröstete Pistazien	50 g Semmelbrösel
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

### Für den Spitzkohl:

½ Spitzkohl	1 Zitrone	200 g Crème fraîche
200 ml Gemüsefond	1 TL Senf	Muskatnuss
Öl	Salz	

### Für das Birnen-Zwiebel-Confit:

2 feste Birne	2 Schalotten	200 ml Birnenessig
20 g Zucker	30 g Butter	Öl, Salz

### Für die Pastinakencreme:

300 g Pastinaken	2 Schalotten	300 ml Sahne
50 g Butter	Salz	

### Für die Rotweinreduktion:

300 ml trockener Rotwein	200 ml Wildfond	200 ml dunkler Balsamico
1 EL Tomatenmark	1 EL Speisestärke	2 Sternanis
1 Stange Zimt	50 g kalte Butter	

**Für das Lammkarree:** Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne mit Öl, Lammkarree mit Knoblauch und Kräutern scharf von allen Seiten anbraten. Anschließend im Ofen gar ziehen lassen. Pistazien fein hacken und Parmesan fein reiben. In einer kleinen Schüssel mit Semmelbröseln und Butter zu einem Brei rühren.

Masse auf Lammkarree verteilen und im Ofen bei starker Oberhitze zu einer Kruste backen.

**Für den Spitzkohl:** Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Etwas Gemüsefond hinzugeben und leicht köcheln lassen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Auspressen und einen Teil des Saftes für das Pastinakenpüree beiseitestellen. Spitzkohl mit Crème fraîche abbinden und mit Salz, Muskatnuss, Zitronenabrieb, Saft und Senf abschmecken.

**Für das Birnen-Zwiebel-Confit:** Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit etwas Öl andünsten. Birne waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Mit zu Schalotten geben. Mit Birnenessig ablöschen und Butter hinzugeben. Mit Salz und Zucker abschmecken und einkochen bis die Zwiebeln und Birnen weich sind.

**Für die Pastinakencreme:** Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Öl andünsten.

Pastinaken, Sahne und etwas Salz hinzugeben und leicht köcheln bis die Pastinaken weich sind. Mit Butter und Zitrone abschmecken und pürieren.

**Für die Rotweinreduktion:** Balsamico in einem Topf reduzieren. Anschließend mit Rotwein und Wildfond aufgießen und einkochen. Sternanis und Zimt hinzugeben und erneut einkochen. Zimt und Sternanis entfernen und mit kalter Butter aufmontieren.

Marko Dietrich am 15. November 2022

# Lamm-Geschnetzeltes, Couscous, Salz-Zitronen-Gremolata

## Für zwei Personen

### Für das Lamm-Geschnetzelte:

400 g Lammlachse	150 g frischer Babyspinat	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Dose Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Dose gestückelte Tomaten
1 kleine rote Chilischote	50 g getrock. Datteln	1 Orange
1 Zitrone	2 EL Joghurt, 3,5%	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	1 TL Harissapaste	3 Kardamomkapseln
1 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ -1 TL Chakalakagewürz	1 Msp. Zimt
1 Msp. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous:

80 g Couscous	1 rote Paprika	150 ml Gemüsefond
1 Zitrone	1 Zweig Minze	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Arganöl	$\frac{1}{4}$ TL Ras el Hanout	1 Msp. Kurkuma
Salz	Pfeffer	

### Für die Gremolata:

$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Minze
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 cm rote Chilischote	3 entsteinte schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	

### Für die Garnitur:

2 Kapuzinerkresse-Blüten	getrock. Ringelblumenblüten	50 g Mandelstifte
1 EL Butter		

## Für das Lamm-Geschnetzelte:

Die Kardamomkapseln ausdrücken und den Samen im Mörser fein zerstoßen. Lammlachse in Streifen schneiden und mit Olivenöl, zerstoßenem Kardamom, Chakalakagewürz, Zimt und Kreuzkümmel in einer Schüssel marinieren.

Kichererbsen separat in wenig Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht anbraten. Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Datteln ebenfalls in Würfel schneiden. 1 cm der Chilischote (ohne Kerne) in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die marinierten Lammstreifen rundherum scharf anbraten. Danach salzen.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.

Zwiebelstreifen und die Knoblauchwürfel in derselben Pfanne leicht anschwitzen, nicht bräunen. Die kleingeschnittenen Datteln dazugeben und 5 Minuten mit dünsten, Paprikapulver dazugeben. Kurz schwenken.

Gebratene Kichererbsen und gestückelte Tomaten und den gewaschenen Babyspinat dazu, erhitzen und kurz aufkochen lassen.

Orange auspressen, Saft einer halben Orange dazugeben und kurz aufkochen. Den gewaschenen Babyspinat dazugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Harissapaste abschmecken. Hälfte des Joghurts unterrühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Etwas von den Chilistreifen dazugeben. Mit Orangenabrieb und Zitronenabrieb nochmals abschmecken. Lammlachstreifen dazugeben und alles gut in der Pfanne schwenken.

## Für den Couscous:

Gemüsefond mit den Gewürzen zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Mit der Gabel auflockern, nochmals abschmecken mit Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb und das Arganöl dazugeben. Paprika schälen, in kleine Würfel schneiden. Petersilien- und Minzeblätter kleinhacken und alles zum Couscous geben. Nochmal abschmecken und servieren.

**Für die Gremolata:**

Petersilienblätter- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und kleinschneiden. Oliven sehr fein würfeln und Knoblauch zerdrücken.

Chili fein würfeln. Salzzitrone in kleine Würfel schneiden, Kerne entfernen und alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Salz, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Butter in einer Pfanne erhitzen und die die Mandelstifte darin gut anrösten bis sie goldbraun sind.

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

Cordula Pollok am 07. November 2022

# Lamm-Karree mit Pistazien-Kruste, Möhren, grünen Bohnen

**Für zwei Personen**

**Für das Lammkarree:**

500 g Lammkarree	½ Schalotte	50 geschälte Pistazien
1 Ei	Butter	1 EL Dijonsenf
1 Zweig Rosmarin	50 g Paniermehl	Salz, Pfeffer

**Für die Möhren und den Sud:**

300 g Karotten mit Grün/Bundmöhren	2 Orangen	150 g Butter
½ Vanilleschote	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

**Für die Bohnen:**

100 g grüne Bohnen	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------------	----------	---------------

**Für das Lammkarree:**

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karree parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und dann in einer vorgewärmten Pfanne auf beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Zum Schluss etwas Butter und Rosmarin in die Pfanne geben und das Fleisch damit arrosieren. Das Fleisch nach dem Anbraten in den vorgeheizten Ofen geben.

Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotten in Butter glasig anschwitzen. Pistazien hacken. Ei trennen und das Eiweiß auffangen.

Pistazien, Eiweiß, Paniermehl, Salz und Pfeffer vermengen. Schalotten unterheben.

Das Fleisch nach ca. 7 Minuten aus dem Ofen nehmen, auf der Rückseite leicht mit Dijonsenf bestreichen und die Kruste anbringen.

Zurück in den Ofen geben und weitere 7-8 Minuten fertig garen.

Nach dem Garen kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.

**Für die Möhren und den Sud:**

Bundmöhren schälen und das Grün bis auf 2 cm abschneiden. Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Zucker in einer Pfanne schmelzen und mit Orangensaft ablöschen.

Vanilleschote längst halbieren, Vanillemark auskratzen und beides in die Pfanne geben. Butter unterrühren. Möhren in die Pfanne geben, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten bissfest dünsten.

**Für die Bohnen:**

Bohnen in Salzwasser kurz blanchieren und bissfest herausnehmen.

Anschließend in etwas Olivenöl in einer Pfanne fertig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Päckchen binden.

Marius Hans am 04. Oktober 2022

# Lamm-Kotelett, Rotwein-Reduktion, Couscous, Erbsen-Püree

## Für zwei Personen

<b>Für die Lammkoteletts:</b>	4 Lammkoteletts mit Stiel	4 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
1 Msp. Chilipulver	Salz	Pfeffer
<b>Für die Rotwein-Reduktion:</b>	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig marokkanische Minze	2 EL Butter	150 ml Rotwein
50 ml Lammfond	1 EL Balsamico-Creme	1 EL Honig
2 EL Zucker	Salz	Pfeffer
<b>Für das Erbsen-Ingwer-Püree:</b>	150 g feine TK-Erbsen	1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	3 cm Ingwer
50 g Crème Double	100 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
1 TL Zucker	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
<b>Für den Couscous:</b>	80 g Couscous	50 g Zucchini
50 g Karotte	50 g rote Paprika	1 rote Peperoni
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Ras el Hanout, Salz		
<b>Für die Garnitur:</b>	1 Zweig Rosmarin	

**Für die Lammkoteletts:** Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkoteletts mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Knoblauch abziehen und mit Butter, Olivenöl und Rosmarin in eine Grillpfanne geben. Koteletts hinzugeben und von beiden Seiten 1 Minute anbraten. Anschließend in Alufolie einwickeln und im Backofen ca. 8-10 Minuten fertig garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Danach das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.

**Für die Rotwein-Reduktion:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kurz in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren. Balsamico, Honig, Minze und Lammfond hinzugeben und nochmals reduzieren. Dann durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Erbsen-Ingwer-Püree:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit den Erbsen zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Ingwer schälen und fein reiben. Gemüsefond, Ingwer und Zucker hinzugeben und ca. 8 Minuten weichkochen. Erbsen durch ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit aufbewahren. 2 EL davon zu den Erbsen geben und mit dem Mixer fein pürieren. Zitronenschale abreiben. Erbsen durch ein feines Sieb streichen und mit Crème Double, Muskat, Salz, Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

**Für den Couscous:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika und Peperoni halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und ebenfalls fein würfeln. Karotte und Zucchini waschen und fein würfeln. Alles zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. 120 ml Wasser hinzugeben und aufkochen lassen. Salz und Ras el Hanout hinzugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Couscous hinzugeben und ca. 5-8 Minuten ziehen lassen und dann gut umrühren. Bei Bedarf noch ein Schuss Olivenöl dazugeben.

**Für die Garnitur:** Rosmarin als Garnitur verwenden.

Kurt Raff am 26. September 2022

# Lamm-Rücken mit Semmelbrösel-Topping, Ofentomaten

**Für zwei Personen**

**Für die Drillinge mit Pesto:**

400 g Drillinge	100 g Parmesan, 12 Monate	2 Bund Basilikum
50 g Pinienkerne	300 ml Olivenöl	Salz

**Für den Lammrücken mit Topping:**

2 Lammlachse, à 150 g	40 g getrock. Öl-Tomaten	80 g Butter
75 g Semmelbrösel	1 Zweig Rosmarin	

**Für die Ofentomaten:**

250 g Kirschtomaten	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	---------------	---------------

**Für die Drillinge mit Pesto:**

Einen Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Wasser im Topf erhitzen, Salz dazugeben und die Kartoffeln in kochendem Wasser gar kochen, danach abgießen.

Parmesan hobeln, Basilikum zupfen und mit den Pinienkernen in den Mixer geben. 1 TL Pinienkerne für die Garnitur aufbewahren. Das Öl nach und nach in den Mixer dazugeben. Übrigen Parmesan zur Seite legen.

Das Pesto und die Kartoffeln in eine Pfanne geben und kurz schwenken.

Die übrigen Pinienkerne in einer Pfanne rösten und vor dem Anrichten über das Gericht streuen.

**Für den Lammrücken mit Topping:**

30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Getrocknete Tomaten fein hacken und mit Semmelbrösel in der Pfanne rösten.

Eine zweite Pfanne mit übriger Butter erhitzen, Rosmarin dazugeben und Lammlachse 1 bis 2 Minuten von jeder Seite darin scharf anbraten.

Die Semmelbrösel-Mischung als Topping auf dem Fleisch verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad für 6 bis 8 Minuten in den Ofen geben.

**Für die Ofentomaten:**

Kirschtomaten am Stängel lassen, einschneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Bei 120 Grad für 10 Minuten in den Ofen geben.

Vor dem Servieren mit übrigem Parmesan (s.o.) bestreuen.

Lars Kissmann am 26. September 2022

# Lamm-Lachs, Rotwein-Soße, Kartoffel-Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für die Lammlachse:

2 Lammlachse	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rosmarin-Rotweinsauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 ml Sahne
50 ml Rotwein	100 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin	Salz	Pfeffer

### Für das Kartoffel-Sellerie-Püree:

300 g mehlig. Kartoffeln	200 g Knollensellerie	125 ml Sahne
100 g Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für die Bohnen im Speckmantel:

400 g Prinzessbohnen	8 dünne Scheiben Speck	3 EL Butter
Salz		

### Für die Lammlachse:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten. Knoblauchzehen abziehen und mit dem Messer andrücken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit dem Knoblauch zum Lamm geben. Lammlachse danach mit Knoblauch und Rosmarinzweigen in Alufolie einwickeln und in den Ofen geben. Bei 57 Grad Kerntemperatur wieder aus dem Ofen nehmen und einige Minuten in der Alufolie ruhen lassen. Lammlachse vor dem Servieren anschneiden.

### Für die Rosmarin-Rotweinsauce:

Pfanne mit dem Lammlachs-Bratensatz weiterverwenden. Schalotte und Knoblauch abziehen, feinhacken. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Tomatenmark, Knoblauch und Schalotte in eine Pfanne geben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen und den Fond angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce 8-10 Minuten köcheln lassen.

Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, Sahne dazugeben und nochmal kurz erwärmen.

### Für das Kartoffel-Sellerie-Püree:

Sahne im Topf erwärmen. Kartoffeln und Sellerie schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Danach abgießen und stampfen. Warme Sahne hinzufügen. Im Anschluss Butter kleinschneiden und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für die Bohnen im Speckmantel:

Bohnen putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3-4 Minuten bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen zusammenlegen, mit Speck umwickeln und in einer Pfanne mit Butter bei kleiner Hitze braten.

Neel Nissen am 12. September 2022



# Lamm-Karree Esterházy mit Rotwein-Soße, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

<b>Für das Gemüse:</b>	1 Stange Porree	4 Möhren
1 Kohlrabiknolle	1 EL Butter	Öl, Muskatnuss
1 TL Zucker	Salz, Pfeffer	
<b>Für das Püree:</b>	4 mittlere festk. Kartoffeln	50 g Parmesan
200 ml Milch	150 g Butter	1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Muskatnuss, Salz
<b>Für das Fleisch:</b>	2 Lammkarrees, à 200 g	1 TL Butter
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Salz	
<b>Für die Sauce:</b>	2 Schalotten	150 ml halbtr. Rotwein
100 ml Johannisbeer-Nektar	50 ml Lammfond	4 Flocken eiskalte Butter
1 TL Zucker	Salz, Pfeffer	

**Für das Gemüse:** Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Porree putzen. Kohlrabi und Möhren schälen. Kohlrabiblätter waschen, trocken tupfen, evtl. halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

Gemüse in dünne, ca. 4 cm lange Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Zucker mischen. Zugedeckt beiseitestellen.

Frittierfett in einem kleinen Topf erhitzen und Kohlrabiblätter darin kurz (ca. 20 Sekunden) knusprig frittieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Gemüsestreifen mit dem entstandenen Sud zugeben und 12 Minuten unter Wenden dünsten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für das Püree:** Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und im Topf ausdampfen lassen. Milch in einem Topf erhitzen. Butter in einem Topf zu Nussbutter werden lassen.

Kartoffeln kräftig mit Salz und Muskat würzen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch pressen. Nussbutter zugießen und kurz zu einem cremigen Püree verrühren. Etwas Parmesan darunter reiben.

Kräuter, bis auf etwas Schnittlauch zum Garnieren, unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Warm halten.

**Für das Fleisch:** Fleisch trocken tupfen und mit Salz würzen. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Rosmarin dazu geben und Fleisch darin ringherum kräftig anbraten. Butter dazugeben, schmelzen lassen. Fleisch herausnehmen und im Ofen ca. 8 Minuten ziehen lassen.

## **Für die Sauce:**

Schalotten abziehen und fein würfeln. Schalotten in die Pfanne vom Lamm geben und darin unter Wenden glasig dünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen. Fond in einen weiteren Topf gießen und beides auf etwa die Hälfte reduzieren lassen. Fond zur Rotweinreduktion gießen. Nektar einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Sieb passieren und beiseitestellen.

Butter in Würfel schneiden. Sauce erhitzen. Butterwürfel mit einem Pürierstab in die Sauce mixen. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken Lammfilets aus dem Ofen nehmen. Aufschneiden und mit Gemüsestreifen, Püree, Sauce und frittierten Kohlrabi-Blättern auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch garnieren

Christine Lisku am 29. August 2022

# Lamm-Karree, Bohnen-Creme, Pistazien-Petersilien-Pesto

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

400 g Lammkarree	1 Ingwerknolle	100 g Paniermehl
2 Zweige Minze	1 TL Koriandersaat	100 g Dijonsenf
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Madras Curry	$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
1 TL Chilipulver	1 Prise Safran	1 Prise Zimt
1 TL Ras el Hanout	Salz	Pfeffer

### Für das Petersilien-Pesto:

1 Bund glatte Petersilie	150 ml Olivenöl	50 g geschälte Pistazien
Salz	Pfeffer	

### Für die Bohnen:

500 g weiße Bohnen (Dose)	50 g Tahini	50 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

### Für die Pistazien:

50 g geschälte Pistazien	Shisokresse
--------------------------	-------------

## Für das Lamm:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammracks in einer Pfanne in Pflanzenöl scharf anbraten.

Minze abbrausen und trockenwedeln. Paniermehl, Minze, Ingwer, Koriandersaat, Kreuzkümmel, Madras Curry, Ingwerpulver, Chilipulver, Safran, Zimt, Ras el Hanout, Salz, Pfeffer in einen Mixer zu einer Marinade verarbeiten.

Lamm mit Senf einstreichen und in der Orientkruste wälzen, anschließend medium im Ofen für ca. 10 Minuten garen.

## Für das Petersilien-Pesto:

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie, Olivenöl, Pistazien, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer grob pürieren und falls nötig nochmal nachwürzen.

## Für die Bohnen:

Weißer Bohnen abgießen und mit Tahini, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren. Gegebenenfalls Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.

## Für die Pistazien:

Pistazienkerne grob hacken und in der Pfanne anrösten. Kresse zupfen.

Brian Kammerer am 11. August 2022

# Lamm-Filet mit Rotwein-Sud, Aubergine, Safran-Reis

## Für zwei Personen

### Für das Lammfilet:

200 g Lammfilet                      Öl

### Für die Sauce:

3 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
100 g Trockenpflaumen	200 ml Rotwein	200 ml Kalbsfond
2 EL Himbeeressig	3 EL Feigenmarmelade	2 EL Sojasauce
1 Bund Rosmarin	1 Msp Kurkuma	1 Msp Kardamom
1 Prise Zimt	Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

### Für die Auberginen:

2 Auberginen	Mehl	Currypulver
Salz	Pfeffer	

### Für den Reis:

100 g Reis	1 g Safranfäden	Currypulver
50 g Butter	Salz	

### Für das Lammfilet:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammfilet waschen und trockentupfen. Anschließend perfekt rechteckig schneiden und zur Seite legen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Lammfilet von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben und bei 140 Grad für 5 Minuten ziehen lassen.

### Für die Sauce:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken und mit den Gewürzen in einer Pfanne mit Öl anrösten.

Mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Danach die Feigenmarmelade, Sojasauce, Chilischote und Himbeeressig hinzugeben und ruhen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Am Ende die Sauce mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb geben, und kurz mit den Trockenpflaumen aufkochen.

### Für die Auberginen:

Auberginen waschen und trockentupfen. Eine Aubergine halbieren und die Hälften jeweils mit einem Messer einschneiden und im Backofen bei 180 Grad 15 Minuten weich backen. Anschließend die Aubergine mit einer Gabel auskratzen und das Mus mit Salz, Pfeffer, Curry würzen und abschmecken. Die andere Aubergine in große Stücke schneiden und in Mehl hauchdünn mehlieren. Diese Auberginenstücke in einer Pfanne mit Rapsöl ausbacken.

### Für den Reis:

Reis in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Anschließend mit Curry und den Safranfäden würzen. Anschließend Butter unter rühren.

Das Auberginenmus auf einen Teller streichen, den Reis daneben turmförmig platzieren. Die panierten Auberginenstücke auf den Teller geben. Das Lammfilet mit der Sauce beträufeln und servieren.

Chris Schabrau am 28. Juli 2022

# Lamm-Filet mit Tabouleh, Granatapfel-Joghurt, Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Tabouleh:

50 g feiner Bulgur	1 Orange	1 Zitrone
35 g getrock. Tomaten	30 g Pinienkerne	150 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	3 EL Olivenöl

### Für das Fladenbrot:

125 g Pizzamehl	1 EL Quark	7 g Hefe
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 EL Olivenöl

### Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 100 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	100 g Butter	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Walnuss-Tomaten-Dip:

50 g getrocknete Tomaten	30 g Walnüsse	2 Knoblauchzehe
1 frische grüne Chilischote	1 frische rote Chilischote	1 getrock. rote Chilischote
1 EL scharfes Paprikamark	1 EL Adschika	1 TL Sumak
30 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Granatapfel-Joghurt:

125 g Joghurt, 10%	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Granatapfel
2 Zweige Minze	1 TL Granatapfelsirup	1 TL Honig
$\frac{1}{2}$ TL Sumak	Salz	Pfeffer

### Für das Tabouleh:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond aufkochen. Bulgur in einem Topf damit übergießen und zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Getrocknete Tomaten fein hacken. Beides mit Olivenöl unter fertigen Bulgur mischen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Beides unter Bulgur mischen. Zitrone und Orange waschen, Schale abreiben und Saft jeweils einer Hälfte auspressen. Andere Hälften für spätere Verwendung beiseitelegen. Tabouleh nach Belieben mit Zitrusabrieb und saft verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Fladenbrot:

Mehl, Hefe, Quark, Zucker, und Salz mit 75 ml Wasser zu einem Teig verrühren. Teig ruhen lassen. Steinplatte und einen kleinen Topf in den vorgeheizten Backofen (230 Grad) stellen. Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Teigfladen auf den Stein in den Ofen geben und 6-8 Minuten backen lassen. Dann etwas Wasser zum Verdampfen in den Topf im Ofen geben.

### Für das Lammfilet:

Lammfilets abwaschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch abziehen und Zehen andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kräuter und Knoblauch hineingeben und kurz dünsten. Dann das Lammfilet bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten.

Danach (bei Bedarf) für 4 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. In einer anderen Pfanne Butter zu Nussbutter werden lassen. Kurz vor dem Servieren Lammfilet mit Nussbutter beträufeln.

### Für den Walnuss-Tomaten-Dip:

Knoblauch abziehen. Getrocknete Tomaten, Walnüsse und Knoblauchzehen in Multizerkleinerer

geben und miteinander vermischen.

Paprikamark, Adschika, Sumak und Olivenöl hinzugeben und nochmal mixen. Getrocknete rote Chilischote grob hacken.

Frische Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Chili-Ringe beiseitestellen zur Garnitur. Getrocknete Chili je nach gewünschtem Schärfegrad mit in den Dip geben und nochmals aufmischen. Zitronenhälfte vom Tabouleh auspressen und Dip mit Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Granatapfel-Joghurt:**

Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Granatapfel öffnen und Kerne herauslösen. Joghurt mit Minze und Granatapfelkernen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Sumak, Honig, Granatapfelsirup und Zitronensaft abschmecken.

Nurgül Üste am 11. Juli 2022

# Heidschnucken-Rücken im Kräutermantel mit Frisée-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Heidschnuckenrücken:**

1 ausgel. Heidschnuckenrücken	1 Knoblauchzehe	1 Bund Petersilie
1 Bund Kerbel	1 kleines Bund Schnittlauch	Öl, Salz, Pfeffer

**Für die Herzoginkartoffeln:** 350 g vorw. festk. Kartoffeln 2 Eier

1 EL Butter Muskatnuss, Salz

<b>Für die Madeirasauce:</b>	1 kleine Frühlingszwiebel	50 ml Madeira
50 ml trockener Rotwein	100 ml Rinderfond	1 EL Tomatenmark
10 g Butter	Zucker, Salz	Pfeffer

<b>Für den Friséesalat:</b>	100 g Friséesalat	1 Karotte
1 Apfel, z.B. Elstar	2 EL Walnusskerne	2 EL Ahornsirup
2 EL Weißweinessig	5 EL kaltgepresstes Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für den Heidschnuckenrücken:** Einen Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze und einen zweiten Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und vermischen. Fleisch salzen und pfeffern und in der Kräutermischung wälzen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hineingeben. Fleisch in der Pfanne von allen Seiten anbraten.

Dabei dürfen die Kräuter nicht verbrennen. Fleisch anschließend im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 62 Grad fertig garen.

**Für die Herzoginkartoffeln:** Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen und noch heiß durch eine Presse drücken. Eier trennen und die Eigelbe auffangen.

Ein Eigelb und die Butter untermengen und alles gut verrühren.

Kartoffelmasse mit Salz und Muskat abschmecken und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Masse portionsweise auf das Backblech spritzen und dabei zu Rosetten formen. Die Rosetten mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 10 Minuten goldbraun backen.

**Für die Madeirasauce:** Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Frühlingszwiebeln zusammen mit dem Tomatenmark anbraten. Mit Rotwein, Madeira und Rinderfond ablöschen.

Reduzieren lassen, bis die Sauce sähmig ist. Mit Salz und Pfeffer, eventuell etwas Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren eventuell mit kalter Butter aufmontieren, wenn die Sauce zu flüssig ist.

**Für den Friséesalat:** Friséesalat putzen, grob zupfen, waschen und trockenschleudern.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 1 EL Ahornsirup unterrühren, kurz aufkochen und die Nüsse auf einem Teller abkühlen lassen. Weißweinessig mit 1 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 1 TL Ahornsirup verrühren. Nach und nach Rapsöl unterrühren.

Apfel vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Apfelwürfel mit der Vinaigrette mischen. Karotte schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, alternativ Julienne schneiden. Zum gewaschenen Salat geben. Salat mit der Apfel-Vinaigrette mischen und mit den Walnüssen bestreut servieren.

Alissa Scheunemann am 25. April 2022

# Lamm-Lachs mit Möhren-Püree, Chat-Masala-Kartoffeln

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Lammlachse à 200 g	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
Rapsöl	Salz	

### Für das Möhrenpüree:

500 g Möhren	4 cm Ingwer	200 ml Gemüsefond
50 ml Mangosaft, 35%	8-10 Tropfen Chili-Soße (Sriracha)	150 g kalte Butter
Salz		

### Für die Kartoffeln:

350 g kleine Frühkartoffeln	1,5 TL Chat-Masala-Gewürz	1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Schwarzkümmelsamen	Muskatnuss
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Tamarinden-Ketchup:

1 EL Tamarindenpaste	1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Chat-Masala-Gewürz
----------------------	-------------	-------------------------------------

### Für das Minz-Pistazien-Topping:

20 g Pistazien	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	4 TL flüssiger Honig
2 EL Limettensaft	5 EL Traubenkernöl	Meersalz-Flocken

**Für das Fleisch:** Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Lamm rundherum mit Salz würzen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf jeder Seite 2 Minuten scharf anbraten.

Knoblauch abziehen. Fleisch mit Thymian und Knoblauch in Alufolie wickeln und im Ofen auf mittlerer Schiene 7 Minuten gar ziehen lassen; herausnehmen und 2 Minuten ruhen lassen.

**Für das Möhrenpüree:** Ingwer fein schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Fond, Mangosaft, Ingwer und Sriracha weichkochen. Mit einem Mixer fein pürieren und nach und nach die kalte Butter untermixen.

Ggf. mit Sriracha, Salz und Mangosaft nachwürzen.

**Für die Kartoffeln:** Olivenöl, Chat Masala (indisches Gewürz), Muskatnuss, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Kartoffeln ungeschält in 1 cm dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Wasser im Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln 6 min. kochen; abgießen, ausdampfen lassen und mit der Marinade mischen. Sodann die Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20 min. im Ofen rösten.

Schwarzkümmelsamen als Garnitur verwenden.

**Für den Tamarinden-Ketchup:** In einer Schüssel Tamarindenpaste mit 2 TL Wasser, Zucker und Chat Masala mit einem Schneebesen verrühren.

**Für das Minz-Pistazien-Topping:** Minze abrausen und trockenwedeln. Pistazien, Minze, Limettensaft und Salz im Mixer mixen. Das Öl hinzugießen und emulgieren lassen. Honig hinzufügen und alles abschmecken. Das Möhrenpüree und die Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Lamm in Scheiben schneiden und auf das Püree legen. Tamarinden-Ketchup über die Kartoffeln träufeln und mit Schwarzkümmelsamen bestreuen. Minz-Pistazien-Topping über die Lammscheiben träufeln.

Kris Santa am 11. April 2022

# Lamm-Karree mit Kruste, Portwein-Jus, Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Portwein-Jus:

125 g Lammknochen	1 Karotten	$\frac{1}{2}$ Petersilienwurzel
$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	1 Lauchstange	1 Schalotten
1 Knoblauchzehen	15 g Butterschmalz	50 g kalte Butter
125 ml Lammfond	125 ml trockener Rotwein	75 ml Portwein
1 EL Tomatenmark	3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	Ahornsirup	Salz, Pfeffer

### Für den Parmesan-Kartoffelstampf:

400 g Kartoffeln	100 ml Milch	50 g Butter
60 g Parmesan	Muskatnuss	Salz

### Für die Rosmarin-Pistazien-Kruste:

1 Zitrone	25 g weiche Butter	1 TL mittelscharfer Senf
20 g Semmelbrösel	25 g Pistazien	2 Zweige Rosmarin

### Für das Lammkarree:

1 Lammkarree à ca. 450 g	Butterschmalz	Salz, Pfeffer
--------------------------	---------------	---------------

## Für die Portwein-Jus:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einem Topf schmelzen lassen, Lammknochen darin bei hoher Hitze anrösten, dann aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilienwurzel und Knollensellerie schälen und fein würfeln. Lauchstange putzen und etwa die Hälfte in kleine Stücke schneiden. Gemüse in den Topf geben und anrösten. Tomatenmark dazugeben und mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und mit Fond und Portwein angießen. Die Lammknochen wieder zurück in den Topf geben und alles zusammen reduzieren lassen.

Durch ein Sieb abgießen und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

## Für den Parmesan-Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Wasser abschütten und leicht ausdämpfen lassen. Parmesan reiben.

Kartoffeln stampfen, Milch und Butter untermengen und abschließend Parmesan unterheben. Mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

## Für die Rosmarin-Pistazien-Kruste:

Pistazien im Multizerkleinerer fein hacken. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Pistazien mit Rosmarin, Zitronenabrieb, Semmelbrösel, Senf und Butter zu einer glatten Paste mixen.

## Für das Lammkarree:

Lammkarree waschen, trockentupfen und ggf. parieren. Kräftig salzen und nach Geschmack pfeffern. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und in den vorgeheizten Ofen geben. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 55 Grad erreichen. Lamm aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion am Ofen einschalten. Lamm mit der Rosmarin-Pistazien-Kruste bestreichen und zurück in den Ofen stellen um es für 4 Minuten zu gratinieren. Danach kurz ruhen lassen und kurz vor dem Servieren anschneiden.

Arwin Muradian am 28. März 2022



# Lammkarree, Kräuter-Kruste, Portwein-Soße, Buschbohnen

## Für zwei Personen

### Für die Kräuterkruste:

4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	4 Knoblauchzehen
100 g Semmelbrösel	4 EL Olivenöl	1 TL Salz

### Für das Lammkarree:

1 Lammkarree, 500 g	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
---------------------	---------------	---------------

### Für die Portweinsauce:

200 g Kalbsabschnitte	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	1 TL Tomatenmark	50 ml roter Portwein
50 ml Rotwein	100 ml Kalbsfond	Salz, Pfeffer

### Für die Bohnen:

300 g grüne Buschbohnen	1 EL Butter	1-2 TL Bohnenkraut
2 Prisen Salz	Eiswasser	

### Für die Kartoffeln:

500 g festk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 EL Mehl	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

## Für die Kräuterkruste:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen. Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Semmelbrösel, Olivenöl und Salz in einen Multizerkleinerer geben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten.

## Für das Lammkarree:

Lamm waschen, trockentupfen, parieren, mit Salz, Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Bei 180°C für 20 min. bis zu einer Kerntemperatur von 50-55°C im Ofen garen.

Die zuvor hergestellte Kruste auf das Fleisch geben, den Backofen auf die Grillfunktion umstellen und die Kruste kross werden lassen.

## Für die Portweinsauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit Butter andünsten. Kalbsabschnitte und Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Alles mit Portwein ablöschen. Auf die Hälfte reduzieren. Mit Rotwein aufgießen und die Flüssigkeit nochmals reduzieren lassen. Kalbsfond dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein feines Sieb passieren und Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce etwas eindicken lassen.

## Für die Bohnen:

Bohnen waschen und die Enden abschneiden. In kochendes Salzwasser geben und kurz bissfest blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Bohnen zurück in den noch warmen Topf geben und in Butter, Salz und Bohnenkraut schwenken.

## Für die Kartoffeln:

Kartoffeln schälen. In ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erwärmen und die Kartoffeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben.

Kartoffeln von allen Seiten gut anrösten. Sollten die Kartoffeln nicht knusprig werden, mit etwas Mehl bestäuben und kurz weiterbraten.

Carla Weissbacher am 07. März 2022

# Lamm-Karree mit Chimichurri, Pfannenbrot, Joghurt, Möhren

## Für zwei Personen

### Für das Lammkarree:

400 g Lammkarree	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL geräuchertes Paprikapulver	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Koriander-Chimichurri:

2 Zweige Koriander	4 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Oregano
3 Knoblauchzehen	1 Limette	2 EL Rotweinessig
180 ml Olivenöl	1 TL Chiliflocken	1 TL Meersalz
1 TL grober Pfeffer		

### Für das Pfannenbrot:

150 g Mehl 405	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	80 ml Milch
25 g Butter	1 Prise Zucker	2 EL Speiseöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

### Für den Kräuter-Joghurt:

200 g Naturjoghurt	1 Schalotte	1 Zitrone
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Dill	1 Zweig Minze
Salz	Pfeffer	

### Für die Harrissa-Karotten:

200 g kleine, junge Möhren	50 g Granatapfelkerne	1 Zitrone
1 EL Butter	1 TL Honig	1 EL Harissa
1 Zweig Koriander	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 EL Olivenöl
Salz		

## Für das Lammkarree:

Einen Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree mit etwas Olivenöl, Kreuzkümmel und dem Paprikapulver einreiben. Rosmarin und Thymian waschen und trockenwedeln.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Fleisch in einer heißen Pfanne mit den Kräutern und dem Knoblauch scharf von allen Seiten anbraten und 1 EL Butter hinzugeben. Fleisch aus der Pfanne nehmen und für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen auf ein Backblech geben bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist. Dann das Lamm aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Vor dem Servieren in 2 Teile schneiden und auf dem Teller anrichten.

Lamm sollte immer am Knochen gegart werden, damit es schön saftig bleibt.

## Für das Koriander-Chimichurri:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander, Petersilie und Oregano abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Limette waschen, halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Kräuter in einer Schüssel mit dem Rotweinessig, Limettensaft und Olivenöl vermengen und bei Bedarf evtl. kurz mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Belieben abschmecken.

## Für das Pfannenbrot:

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schale vermengen. Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Milch, flüssige Butter und 1 EL Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Teig in 2 Portionen teilen und zu einem Fladen ausrollen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Teigfladen ca. 2 Minuten von beiden Seiten backen.

## Für den Kräuter-Joghurt:

Petersilie, Dill, Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Schalotte

abziehen und klein würfeln. Alles zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Harissa-Karotten:**

In einem kleinen Topf Butter zerlassen. In einer Schüssel Kreuzkümmel, Honig, Harissa, Butter, Öl und etwas Salz verrühren. Möhren schälen, waschen, von Enden befreien, in die Schüssel geben und gut durchmischen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Die Möhren für 12-14 Minuten im Ofen rösten bis sie leicht braun werden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter hacken. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Die Möhren aus dem Ofen holen und kurz vor dem Servieren Zitronensaft und Koriander untermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Yannick Bertram am 21. Februar 2022

# Lamm-Filet mit Beeren-Jus, Pilz-Ravioli, Sellerie-Püree

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

3 Lammfilets à 120 g	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer

### Für die Ravioli-Füllung:

150 g Steinpilze	1 Zwiebel	70 g Ricotta
1 Zweig Thymian	Öl	Salz, Pfeffer

### Für den Ravioli-Teig:

50 g Parmesan	1 Ei	2 EL Butter
1 Zweig Thymian	150 g Mehl	2 EL Olivenöl
Salz		

### Für die Jus:

100 g TK-Beerenmischung	400 ml Lammfond	200 ml trockener Rotwein
2-3 TL flüssiger Honig	1 Prise Zimt	1 Prise Piment
1 EL Speisestärke		

### Für das Püree:

½ Sellerieknolle	2 EL Butter	100 ml Sahne
Muskatnuss	Salz	

**Für das Lamm:** Eine Pfanne mit Öl stark erhitzen. Knoblauch andrücken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammfilets in die heiße Pfanne legen und von beiden Seiten sehr kurz und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Schluss Rosmarin, Knoblauch und Butter hinzugeben.

**Für die Ravioli-Füllung:** Zwiebel abziehen und würfeln. Steinpilze putzen, würfeln, mit etwas Öl in eine Pfanne geben und zusammen mit den Zwiebeln braun anbraten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Pilze kurz vor Schluss mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Abkühlen lassen, dann Ricotta unterheben.

**Für den Ravioli-Teig:** Mehl, Ei, 2 Esslöffel Wasser, Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen.

Jeweils einen gehäuften Teelöffel Pilz-Füllung (siehe oben) mit Abstand zueinander auf eine Nudelbahn geben, dann eine weitere Nudelbahn obenauf legen und festdrücken. Danach rund ausstechen.

Kurz vor dem Servieren einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Ravioli drei Minuten in kochendes Salzwasser geben. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Ravioli zusammen mit Butter in einer Pfanne anschwemmen. Parmesan reiben und Ravioli damit bestreuen.

**Für die Jus:** Lammfond und Rotwein in einen Topf geben und stark einreduzieren lassen. Beerenmischung hinzugeben. Kurz pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Zimt und Piment verfeinern. Ggf. mit etwas in Wasser aufgelöster Stärke binden.

**Für das Püree:** Sellerie vom Strunk befreien, schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Sahne in einen Topf geben. 20 Minuten köcheln lassen, pürieren und mit Butter, Salz und Muskatnuss verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annika Boden am 15. November 2021

# Lamm-Rücken im Tramezzini-Mantel, Madeira-Reduktion

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse, à 150 g	200 g Kalbsschnitzel	4 Sch. Tramezzino Weißbrot
100 g Parmaschinken	1 Knoblauchzehe	1 Ei
200 ml Sahne	Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
Muskatnuss	Salz	Pfeffer
5 Eiswürfel		

### Für die Möhren:

200 g Babymöhren, mit Grün	1 Vanilleschote	100 g brauner Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Reduktion:

2 rote Zwiebeln	100 g kalte Butter	3 EL Sherry
200 ml Madeira	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark	200 ml Kalbsfond
2 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt	2 EL Mehl
1 Prise brauner Zucker	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

### Für das Lamm:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kalbsschnitzel fein Würfeln und ins Gefrierfach geben.

Tramezzinischeiben überlappend auslegen und mit feuchtem Küchentuch bedecken.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammlachse in Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen und im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 50 Grad weiter garen.

Ei trennen und Kalbswürfel mit fünf Eiswürfeln, Sahne, Eiweiß und Salz und Pfeffer zu einer feinen Farce mixen und kaltstellen.

Lammlachs mit Schinken unwickeln, Farce auf Tramezzinischeiben streichen, Fleisch darauflegen und einwickeln. In Butterschmalz goldbraun braten.

### Für die Möhren:

Möhren schälen, einen kleinen Rest vom Möhrengrün stehen lassen und blanchieren. Vanille halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, braunen Zucker schmelzen und die Vanilleschote dazugeben. Möhren darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Reduktion:

Für die Sauce Tomatenmark in einer Pfanne rösten. Zwiebeln abziehen, fein würfeln, salzen und mit Rosmarin und Lorbeer in Butterschmalz andünsten, mit Mehl bestäuben. Mit Madeira ablöschen, reduzieren lassen und den Kalbsfond angießen. Bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Butter und Sherry abschmecken.

Gericht auf Teller anrichten und servieren.

Jan Kapfer am 11. November 2021

# Lammlachs, Sauce béarnaise, Kartoffel-Gruyère-Dominos

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

2 Lammlachse à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 EL Butter
3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Butterschmalz
Meersalz Flocken	Pfeffer	

### Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	1 Zitrone	100 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond	4 Eier	250 g Butter
1 Bund Estragon	1 Lorbeerblatt	Salz
1 TL ganze Pfefferkörner	Pfeffer	

### Für die Kartoffel-Gruyère-Dominos:

2 große mehlig. Kartoffeln	50 g Gruyère	50 g Butter
¼ TL Piment-d'Espelette	Salz	

### Für den Erbsen-Smash:

125 g TK-Erbsen	1 Schalotte	1/2 Zitrone
1 EL Butter	100 ml Weißwein	100 ml Rinderfond
100 ml Sahne	25 g Pinienkerne	2 Zweige Thymian
1/4 TL getrock. Chiliflocken	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

### Für die glasierten Möhren:

8 Babymöhren mit Grün	2 EL Butter	100 ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin	Zucker	Salz, Pfeffer

## Für das Fleisch:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen und die Kräuter dazugeben. Ungewürztes Lamm bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen geben. Butter und Kräuter auf das Fleisch geben. Mittels eines Fleischthermometers bis zu einer Kerntemperatur von 60-62 Grad (Medium) garen. Vor dem Servieren mit Meersalz-Flocken und Pfeffer würzen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kräuter erst am Ende des Bratvorgangs mit in die Pfanne geben, da sie sonst bitter werden oder verbrennen.

## Für die Sauce béarnaise:

Estragon abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotte abziehen, grob hacken und mit Weißwein, Gemüsefond, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen Topf geben und auf ca. die Hälfte reduzieren lassen. In eine Schüssel durch ein Sieb umgießen und abkühlen lassen.

Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. In einen Ausgießer umfüllen und etwas abkühlen lassen. Wasserbad aufstellen, einen weiteren Topf oder eine Metallschüssel darüber so platzieren, dass der Boden das Wasser nicht berührt. Eier trennen, Eigelbe in die Rührschüssel geben und zusammen mit der Weißweinreduktion über dem heißen Wasserbad mehrere Minuten schaumig schlagen. Die flüssige braune Butter in einem dünnen Strahl dazu gießen und aufschlagen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und den frisch geschnittenen Estragon unterrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und Sauce mit Zitronenabrieb abschmecken.

**Für die Kartoffel-Gruyère-Dominos:**

Ofen auf 170 Grad vorheizen. Butter schmelzen. Käse reiben. Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben hobeln, mit der flüssigen Butter, Käse, Piment d'Espelette und Salz vermischen. 8-10 Kartoffelscheiben 1cm überlappend auf einem mit Backpapier belegten Blech auslegen. Mit den restlichen Kartoffelscheiben ebenso verfahren. Im heißen Ofen 25 Minuten goldbraun knusprig backen.

**Für den Erbsen-Smash:**

Erbsen separat auftauen lassen. Schalotte abziehen, in grobe Würfel schneiden und in der Butter glasig anbraten. Thymian dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und Alkohol verkochen lassen. Mit dem Rinderfond aufgießen und reduzieren lassen. Hitze reduzieren, Sahne dazu geben und ein paar Minuten sanft köcheln lassen. Erbsen dazugeben und nur kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chiliflocken und Saft- und Abrieb einer halben Zitrone abschmecken. Kräuter herausnehmen und Masse mit einem Pürierstab pürieren sodass ein Stampf mit Stückchen entsteht.

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und nach dem Pürieren unter das Erbsen-Smash rühren.

**Für die glasierten Möhren:**

Möhrengrün bis auf ein kleines Stückchen entfernen. Möhren schälen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Möhren dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und fein hacken, zu den Karotten geben. Dann alles mit Gemüsefond ablöschen und bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jaqueline Paasche am 11. Oktober 2021

# Lamm-Kotelett mit Bulgur-Salat und Pfannenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Lammkotelett:

2 Lammkoteletts mit Knochen	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Bulgursalat:

150 g feiner Bulgur	2 Stangen Lauchzwiebel	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	2 Tomaten	1 Tube Tomatenmark
1 Bund Petersilie	3 EL Sonnenblumenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

### Für das Pfannenbrot:

50 ml Schmand	300 g Mehl	1 TL Backpulver
Olivenöl	Salz	

### Für den Knoblauch-Dip:

150 g Naturjoghurt, 10%	1 Knoblauchzehe	2 Hale Schnittlauch
Salz		

### Für das Lammkotelett:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkoteletts von beiden Seiten scharf in Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen und dazugeben.

Anschließend das Fleisch in Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit einwickeln. Circa 15 Minuten bei 150 Grad im Ofen garen.

### Für den Bulgursalat:

Den Bulgur mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln und rote Zwiebel abziehen und ganz klein schneiden. Tomaten häuten und klein schneiden.

Öl mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chili und ausgepresstem Zitronensaft mischen. Zum Bulgur geben und das Gemüse unterheben. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

### Für das Pfannenbrot:

Mehl sieben. Backpulver, Salz, 100 ml Wasser und Schmand zugeben und alles kneten. Den Teig ausrollen und in der Pfanne in Öl zum Fladen ausbacken.

### Für den Knoblauch-Dip:

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Schnittlauch abbrausen und hacken. Beides in den Joghurt geben und mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Felek am 28. September 2021



# Lamm-Filet in Tramezzini, Zwetschgen-Chutney, Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Lammfilet:

2 Lammfilets	200 g weiße Bohnen, (Dose)	2 Sch. Tramezzini-Brot
1 Limette	1 Ei	1 EL Butter
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 TL Maisstärke
Wildkräutersalz	Rapsöl	

### Für das Zwetschgen-Chutney:

6 Zwetschgen	1 mittelgroße rote Zwiebel	1 EL kalte Butter
4 cl Sanddorn-Balsamico-Essig	2 cl Schlehnenschnaps	1 TL getrock. Thymian
2 EL brauner Rohrzucker	1 Msp. Cayennepfeffer	Rapsöl

### Für das Edamame-Avocado-Gemüse:

200 g ausgelöste Edamame-Bohnen	1 reife Avocado	10 Stängel Salicorn
1 Limette	2 Kapuzinerkresseblüten	2 Kapuzinerkresseblätter
1 Borretsch-Blüte	1 rote essbare Rose	Olivenöl, Pfeffer

### Für das Lammfilet im Tramezzini Mantel:

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Tramezzini-Brot mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Das Eiweiß anderweitig verwerten. Weiße Bohnen mit Limettenabrieb, Eigelb und Maisstärke in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. Diese Masse auf die Tramezzini-Scheiben streichen und mit Wildkräutersalz würzen.

Thymian und Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Lammfilets bei hoher Hitze mit den Kräutern in etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf die Tramezzini-Scheiben legen und so einrollen, dass sich die Enden etwas überlappen. Die Tramezzini-Rollen mit Butter bestreichen und im vorgeheiztem Backofen für ca. 15 Minuten nachziehen lassen.

Die Tramezzini-Päckchen können Sie auch langsam in einer Pfanne in Butterschmalz braten. So wird der Brotmantel goldgelb und knusprig und das Filet bleibt im Kern rosa.

### Für das Zwetschgen-Chutney:

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In etwas Rapsöl auf kleiner Flamme langsam schmoren lassen. Mit Rohrzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Thymian hinzugeben. Zwetschgen halbieren, entsteinen und längs vierteln. Zwetschgen zu den Zwiebeln geben. Kurz durch schwenken und mit dem Sanddorn-Balsamico-Essig und dem Schlehnenschnaps ablöschen. Alles 10 Minuten einkochen lassen, ggf. mit etwas Wasser aufgießen. Nach Bedarf Zucker begeben und mit Cayennepfeffer abschmecken. Vor dem Servieren kalte Butter einrühren.

### Für das Edamame-Avocado-Gemüse:

Edamame 10 Minuten in sprudelndem Wasser kochen. Avocado von Schale und Kern befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocadowürfel damit beträufeln. Salicorn fein hacken.

Edamame und Avocadowürfel 3 Minuten in Olivenöl auf hoher Stufe anbraten, in eine Schüssel geben und mit Salicorn vermengen. Mit Pfeffer abschmecken. Mit Blüten und Blättern garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Kosbab am 13. September 2021

# Lamm-Filet, Tramezzini-Mantel, Minzjoghurt, Lamm-Karree

## Für zwei Personen

### Für das Lammfilet:

300 g Lammlachs	Ca. 100 g Hühnerbrust	2 Tramezzini
100 ml kalte Sahne	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Zweig glatte Petersilie	Öl	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Lammkarree:

300 g Lammkarree, pariert	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	Öl	Meersalz, Pfeffer

### Für den Minzjoghurt:

150 g Joghurt	1 Knoblauchzehe	20 g Minze
2 Limette	Olivenöl	Chilifäden
Salz	Pfeffer	

### Für das Minzpesto:

20 g Minze	40 g Cashewkerne	Parmesan
1 Zitrone	30 ml Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Karottencreme:

1 gelbe Karotte	1 Orange, Abrieb	1 EL flüssiger Honig
100 ml Gemüfefond	1 TL Butter	1 TL Kurkuma
Salz		

### Für die glasierten Karotten:

3 junge Möhren, mit Grün	20 g Butter	2 EL Honig
1 Orange	60 ml Gemüfefond	Salz

## Für das Lammfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Lammlachs mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf anbraten.

Hühnerbrust kleinschneiden und mit Sahne in einem Multi-Zerkleinerer eine Farce herstellen und diese mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker würzen.

Tramezzini dünn ausrollen und mit der Farce bestreichen. Nun den Lammlachs darin einrollen. Die Rolle erneut scharf in Olivenöl anbraten und in den Ofen für ca. 20 Minuten.

## Für das Lammkarree:

Lammkarree scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten. Butter und die Kräuter dazugeben und weiter anbraten. Anschließend in den Ofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten garen lassen. Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Minzjoghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, feinhacken und zur Minze geben. Limetten auspressen und Saft dazugeben.

Alles mit Joghurt und Olivenöl vermengen und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Minzpesto:

Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stängel befreien.

Cashewkerne mit Minze, Olivenöl, Parmesan und etwas Zitronenabrieb mixen und mit den Gewürzen abschmecken.

**Für die Karottencreme:**

Karotte putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Würfel mit Butter, Honig und Kurkuma anschwitzen und mit Fond aufgießen. Wenn die Würfel weich sind, mit einem Stabmixer pürieren und mit Orangenrieb und Salz abschmecken.

**Für die glasierten Karotten:**

Möhren putzen und schälen (Grün etwas dran lassen).

Butter und Honig in einer Pfanne schmelzen und etwas Salz dazugeben.

Möhren unter Wenden anschwitzen. Fond und Orangensaft angießen und kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Karotten glänzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 12. August 2021

# Lamm-Lachs im Knusper-Mantel mit Feigen-Soße, Sellerie

## Für zwei Personen

### Für den Lammlachs:

2 Lammlachse	1 TL mittelscharfer Senf	4 Scheiben Toast
100 g Pankobrösel	1 Ei	1 TL Milch
Öl	getrockneter Oregano	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Frühlingszwiebel	6 getrock. Soft-Feigen
50 ml roter Balsamico	100 ml Ouzo	200 ml Rinderfond
50 g Butter	50 ml Sahne	2 EL neutrales Öl
1 EL Anissamen	1 EL brauner Zucker	Chiliflocken
getrockneter Oregano	Salz	Pfeffer

### Für die Pommes:

$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
edelsüßes Paprikapulver	getrockneter Oregano	Salz, Pfeffer

### Für das Parmesannetz:

50 g Parmesan	1 TL hellen Sesam	1 TL schwarzer Sesam
---------------	-------------------	----------------------

### Für den Dip:

1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	50 g Schmand
50 g griech. Joghurt, 10%	1 EL neutrales Öl	5 Stiele Schnittlauch
3 Salbeiblätter	Salz, Pfeffer	

**Für den Lammlachs:** Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Toastbrot auswellen. Ei mit Milch, einer Prise Salz, Pfeffer und Oregano verquirlen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit Senf bestreichen, aufs Toast legen und einrollen. Im Ei und dann im Panko wälzen, in einer Pfanne Öl erhitzen und für 3 Minuten jede Seite anbraten.

**Für die Sauce:** Anissamen mörsern. Schalotte abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Feigen klein würfeln und dazugeben, mit braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Balsamico und Ouzo ablöschen, ca. 4 Minuten köcheln lassen, mit Fond aufgießen und mit Hilfe eines Pürierstabs pürieren, absieben und mit Chili, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Mit Sahne verfeinern. Butter schmelzen und die gemörserten Anissamen dazugeben. Mit Sahne und Butter verfeinern.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.

**Für die Pommes:** Sellerie schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit den Gewürzen marinieren. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Heißluft ca. 30 Minuten knusprig backen.

**Für das Parmesannetz:** Parmesan reiben, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Herausnehmen, noch heiß auf eine umgedrehte Schüssel legen und abkühlen lassen.

**Für den Dip:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinschneiden. Knoblauch, Salbei und Zwiebeln im Öl goldbraun anrösten und abkühlen lassen.

Schmand, Joghurt, Salz, Pfeffer und Zwiebelmix verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Dip damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Makrina Schneider am 10. August 2021

# Merguez, Karotten-Sellerie-Couscous, Joghurt-Minz-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Merguez:

250 g Lammschulterfleisch	250 g Lammrippenfleisch	Schafsaitletlinge, Kaliber 20/22
100 g rohes Rinderfett	3 Knoblauchzehen	2 EL Harissapaste
2 EL gemahlener Koriander	2 EL scharfes Paprikapulver	1 EL gemahlener Piment
2 EL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL getrockneter Oregano	2 EL Ras el-Hanout
1 EL gemahlener Anis	1 EL Chilipulver	2 EL Currypulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Couscous:

100 g Couscous	1-2 St. Staudensellerie	1 Fenchel
2 Karotten	1 Bund Koriander	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze	2 EL Ras el-Hanout	2 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Harissagewürz	2 EL scharfes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Joghurt-Minz-Dip:

250 g Sahnejoghurt	1 Limette	½ Bund Minze
2 Knoblauchzehen	Salz	Pfeffer

**Für die Merguez:** Das Salz von den Schafsaitletlingen abwaschen und ca. 30 Minuten wässern.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Lammschulter, Lammrippenfleisch und Rinderfett durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Anschließend mit Knoblauch, Harissa, Koriander, Paprikapulver, Piment, Kreuzkümmel, Oregano, Ras el-Hanout, Anis, Chilipulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und alles gut verkneten.

Damit die empfindlichen Schafsdärme nicht reißen, das Füllrohr des Wurstfüllers vorher mit etwas Olivenöl einreiben. Schafsaitletlinge aufziehen und die Fleischmasse langsam und gleichmäßig eingefüllt.

Anschließend werden die Würste mit einer Länge von ca. 15-18 cm abgedreht und zertrennt. Damit sich die Würste nicht wieder aufdrehen, sollten sie immer in die abwechselnde Richtung abdreht werden. Das letzte Stück zuknoten.

Abschließend die Bratwürste ringsherum in Olivenöl braun anbraten.

Selbstgemachte Bratwürste sollten Sie immer sehr langsam und nicht zu heiß braten, denn sonst besteht die Gefahr, dass die Würste aufplatzen.

**Für den Couscous:** Couscous mit ca. 500 ml heißem Wasser aufgießen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel, Harissagewürz und Paprikapulver würzen.

Sellerie und Fenchel putzen. Karotten schälen. Sellerie, Fenchel und Karotten klein schneiden. Koriander, Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln und hacken. Sellerie, Fenchel, Karotten, Koriander, Petersilie und Minze unter den Couscous heben. [kuechenschlacht.zdf.de](http://kuechenschlacht.zdf.de)

**Für den Joghurt-Minz-Dip:** Knoblauch abziehen und pressen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sahnejoghurt mit Minze und Knoblauch vermengen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Linda Amamra am 05. Juli 2021

# Lammlachs mit Rotwein-Soße, Spargel, Süßkartoffel-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Lammlachs:

350 g Lammlachs	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Salbei
4 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2 EL neutrales Öl

### Für das Süßkartoffel-Püree:

1 Süßkartoffel	150 g Möhren	2 cm Ingwer
20 g Butter	1 Lorbeerblatt	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für den Spargel:

300 g grüner Spargel	2 Knoblauchzehen	30 g Blattpetersilie
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Rotweinsauce:

70 ml Portwein	100 ml Rotwein	375 ml Rinderfond
1 TL Johannisbeerkonfitüre	1 Karotte	1 Schalotte
2 Nelken	1 Zimtstange	1 Lorbeerblatt
2 EL kalte Butter	Butter	1 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer	

### Für den Lammlachs:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter waschen und trockenwedeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lammlachse darin mit Knoblauch und den Kräutern bei starker Hitze rundum kurz anbraten, so dass sie gut gebräunt sind. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch sollte danach von innen noch Rosa sein.

### Für das Süßkartoffel-Püree:

Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Süßkartoffel, Möhren, Ingwer und Lorbeerblatt in wenig Salzwasser zugedeckt 20 Minuten weich garen. Dabei darauf achten, dass nichts am Boden ansetzt. Gegebenenfalls rechtzeitig noch etwas Wasser dazu gießen. Aus dem gegarten Gemüse das Lorbeerblatt entfernen.

Alles mit einem Stabmixer fein pürieren, dabei eventuell noch etwas Wasser hinzufügen. Das Püree mit Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Für den Spargel:

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Knoblauch und Petersilie bis auf einen kleinen Rest mit dem ganzen Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und den grünen Spargel darin 8 Minuten anrösten. Er sollte noch knackig sein.

Petersilien-Öl-Mischung über den Spargel geben und für weitere 2 Minuten mit rösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Rotweinsauce:

Schalotte abziehen und fein hacken. Karotte schälen und fein würfeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Karotte mit Schalotte drei Minuten andünsten. Portwein dazugeben und fast vollständig einkochen lassen.

Rotwein und Fond dazugießen. Nelken, Zimtstange und Lorbeerblatt ebenfalls dazugeben und bei starker Hitze zehn Minuten kochen lassen.

Alles durch ein Sieb gießen und zurück in die Pfanne geben. Die kalte Butter in kleinen Butterflocken zur Sauce geben und mit einem Schneebesen in die noch kochende Sauce rühren. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und dazugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer und Johannisbeerenkonfitüre abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fabian Biel am 28. Juni 2021

# Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste, Aubergine im Tomaten-Sugo

## Für zwei Personen

### Für das Tabouleh:

50 g Bulgur	1 Bund Frühlingszwiebel	150 g Kirschtomaten
½ rote Zwiebel	2 Zitronen	1 TL Lavendelhonig
125 ml Gemüsefond	100 ml Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze	½ Bund Koriander	Salz

### Für das Lamm:

1 ganzes Lammkarree	1 Knoblauchzehe	150 g Butter
4 EL Senf	1 Zweig Thymian	Salz

### Für die Kruste:

85 g weiches Weißbrot	1 Knoblauchzehe	2 Schalotten
130 g Butter	80 g Parmesan	60 g gemischte Kräuter
Salz	Pfeffer	

### Für die Aubergine im Sugo:

1 Aubergine	1,5 Schalotten	½ Knoblauchzehe
100 g passierte Tomaten	Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 Msp. Kreuzkümmel (gemahlen)	1 Msp. Zimt (gemahlen)	½ TL Ras el Hanout
1 Prise Zucker	1 EL Butter	Olivenöl
Öl	Salz	

### Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie
--------------------------

Einen Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze und einen weiteren Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Petersilie, Minze und den Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, vom Strunk befreien und auch hacken. Tomaten waschen, trockentupfen, hacken und mit den Kräutern und Frühlingszwiebeln mischen.

Bulgur waschen und mit Fond in einem kleinen Topf kurz aufkochen lassen. Zugedeckt für 10 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen und zum Schluss mit den Kräutern vermischen.

Für die Marinade Zwiebel abziehen und hacken. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronen waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Aus der gehackten Zwiebel, Lavendelhonig, Zitronensaft- und abrieb und Olivenöl ein Dressing herstellen und zum Salat geben. Mit Salz abschmecken **Für das Lamm:**

Lammkarree mit reichlich Salz würzen und rundum mit Senf bepinseln.

Knoblauch abziehen. Thymian abrausen und trockenwedeln. Lamm mit Knoblauch und Thymian in Butter scharf anbraten und bei 160 Grad für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

### Für die Kruste:

Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. 30 g Butter in einem Topf erwärmen und die Würfel darin glasig dünsten. Kräuter abrausen, trockenwedeln und mit dem Weißbrot ohne Rinde in einem Mixer fein mixen. Restliche Butter mit dem Rührbesen eines Handrührgeräts schaumig schlagen. Parmesan reiben. Kräuterbrösel, Zwiebel- und Knoblauchwürfel und Parmesan zur Butter geben. Alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf das gegarte Lammkarree geben und bei 220 Grad auf mittlerer Schiene im Ofen gratinieren.

### Für die Aubergine im Sugo:

Aubergine waschen, trockentupfen, von Enden befreien und schälen.

Schale aufbewahren. Aubergine achteln und mit Salz und Zucker würzen.

Scharf in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.



Für den Sugo Schalotten abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit etwas Butter leicht anschwitzen. Passierte Tomaten hinzugeben und mit Ras el Hanout, einer Prise Zucker und Salz würzen. Thymianblätter abzupfen, abrausen, trockenwedeln und ebenfalls zum Tomatensud geben. Sud zu den Auberginen geben und köcheln lassen. Ggfs. Gemüsefond hinzugeben, falls erforderlich. Alles mit Kreuzkümmel und Zimt würzen.

Auberginenschale in sehr feine Streifen schneiden und in heißem Öl frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

Aubergine auf einem Teller anrichten. Aufgeschnittenes Lammkarree hinzugeben. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und das Gericht damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sandi Elayan am 19. Mai 2021

# Lamm-Lachs mit Rotwein-Soße, Blumisotto und Joghurt

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse à ca. 160 g	2 Knoblauchzehen	1 EL Currypulver
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Sauce:

100 ml Rotwein	20 g Butter	1 Zweig Rosmarin
----------------	-------------	------------------

### Für das Blumisotto:

400 g Blumenkohl	1 Schalotte	40 g Mandelkerne
25 g Korinthen	20 g Ingwer	3 EL Weißweinessig
3 Curryblätter	1 TL Schwarzkümmelsamen	1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Joghurt:

250 g griech. Naturjoghurt	1 Bund Koriander	Salz, Pfeffer
----------------------------	------------------	---------------

### Für die Garnitur:

1 Granatapfel

## Für das Lamm:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Currypulver und 1 Esslöffel Öl verrühren mit Salz würzen. Lammlachse mit der Marinade einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch in heißem Öl ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten fertig garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

## Für die Sauce:

Bratensatz des Lamms mit Rotwein ablöschen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss Butter einrühren.

## Für das Blumisotto:

Blumenkohl waschen, Röschen grob vom Strunk schneiden und mit einer Reibe auf Reiskorngröße zerkleinern. Essig und Korinthen in einen Topf geben und aufkochen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sonnenblumenöl in großer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Curryblätter hineingeben und 2-3 Minuten dünsten. Kurkuma und Schwarzkümmel zugeben. Blumenkohl zufügen und 2-3 Minuten unter Rühren dünsten bis er gar ist. Mandeln grob hacken und mit eingeweichten Korinthen untermischen. Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Joghurt:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt und Koriander verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Als Garnitur verwenden.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Lauffer am 03. Mai 2021

# Lamm-Lachs mit Kruste, Kartoffel-Gratin, Ratatouille

## Für zwei Personen

### Für die Kruste:

½ Ciabatta	100 g Pistazien	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	50 g Parmesan	2-3 EL Olivenöl
Chilisalز	Salz	Pfeffer

### Für die Lammlachse:

300 g Lammlachse	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

### Für das Kartoffelgratin:

400 g vorw. festk. Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	125 ml Milch
125 ml Sahne	125 ml Gemüesfond	1 Stück Parmesan
1 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für das Ratatouille:

1 Zucchini	1 Aubergine	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
250 ml passierte Tomaten	1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano	2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker	Chilisalز	Salz, Pfeffer

**Für die Pistazien-Kräuter-Kruste:** Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben und auf höchster Stufe fein mixen. Olivenöl nach und nach zugeben bis eine leicht klebrige Konsistenz entsteht.

Sie können für die Kruste auch einfaches Toastbrot verwenden.

**Für die Lammlachse:** Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann scharf in einer Pfanne in Olivenöl anbraten und die Kräuter sowie Knoblauch mit hineingeben.

Sobald das Fleisch rundherum Röstaromen angenommen hat, aus der Pfanne nehmen und die Kruste oben aufdrücken. Ein Fleischthermometer anbringen und in den Ofen unter die heißen Grillstäbe geben. Für 3-5 Minuten gratinieren. Die Kruste sollte golden sein und das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 58 Grad haben.

**Für das Kartoffelgratin:** Knoblauch abziehen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Milch, Sahne, Gemüesfond und Knoblauchzehe mit den Kartoffelscheiben in einen Topf geben und für 10 Minuten köcheln lassen.

Salzen, pfeffern und Muskatnuss dazu reiben. Eine Auflaufform mit Butter gut fetten und die Kartoffel-Milch-Sahne-Mischung einfüllen. Parmesan darüber reiben. Gratin für ca. 15 Minuten im Ofen überbacken.

**Für das Ratatouille:** Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Paprika schälen. Von der Zucchini die Kerne entfernen. Zucchini, Aubergine und beide Paprika in gleich große Stücke schneiden. Nacheinander Aubergine, Paprika und Zucchini mit in die Pfanne geben. Kurz anbraten. Tomatenmark hinzufügen und alles mit den passierten Tomaten aufgießen. Kräuter fein hacken und mit in die Pfanne geben. Für etwa weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilisalز und Zucker abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Deininger am 14. April 2021

# Tagliata vom Lamm, Champignons, Rucola-Salat, Kartoffeln

**Für zwei Personen**

**Für die Tagliata:**

2 Lammlachse à 200 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Pinienkerne	1 kleines Stück Parmesan
1 EL Butter	4 EL Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer

**Für das Chili-Champignon-Topping:**

200 g braune Champignons	1 Knoblauchzehe	100 g Schalotten
$\frac{1}{2}$ Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone	50 ml Chardonnay
1 EL Worcestersauce	50 g Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Rucola-Kirschtomaten-Salat:**

1 Bund Rucola	10 Kirschtomaten	1 EL Aceto Balsamico
1 TL Dijonsenf	1 TL Akazienhonig	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Rosmarinkartoffeln:**

500 g festk. Kartoffeln	3 Zweige Rosmarin	50 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		

**Für die Tagliata:** Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Lammlachse mit Meersalz einreiben. Sonnenblumenöl in einer gusseisernen Pfanne stark erhitzen, die ungeschälten Knoblauchzehen andrücken, hineingeben und das Lamm in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Ein Stück Butter hinzugeben und kurz durchschwenken. Aus der Pfanne heben und von allen Seiten pfeffern. Das Fleisch mit Thymian- und Rosmarinzweigen und angebratenem Knoblauch in den vorgeheizten Ofen geben.

Das Fleisch im Ofen garen, bis es eine Kerntemperatur von 55 Grad erreicht hat, danach herausnehmen und ruhen lassen. Für die Garnitur Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und den Parmesan hobeln. Vor dem Servieren das Fleisch in ca. 0,5 cm dicke Scheiben aufschneiden.

**Für das Chili-Champignon-Topping:** Knoblauchzehe und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.

Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin anbraten. Knoblauch, Schalotten und Chili hinzugeben. Mit Chardonnay ablöschen.

Alles für weitere 2 Minuten braten. Butter zugeben. Salzen und pfeffern und mit Worcestersauce und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

**Für den Rucola-Kirschtomaten-Salat:** Rucola waschen, trockenschleudern und lange Stiele abschneiden. Salat in 5 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren und mit Rucola vermengen. Für das Dressing Aceto Balsamico, mit Senf, Salz verrühren. Das Olivenöl und den Honig einrühren, salzen, pfeffern und mit dem Rucola-Kirschtomaten-Salat vermischen.

**Für die Rosmarinkartoffeln:** Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln halbieren. Rosmarin abzupfen und fein hacken. Kartoffeln mit Olivenöl, Meersalz und Rosmarin vermengen, zuletzt pfeffern und für 25 Minuten in den auf 230 Grad vorgeheizten Ofen geben. Rucola-Kirschtomaten-Salat in der Mitte des Tellers anrichten. Die Fleischscheiben anlegen und das Chili-Champignon-Topping darüber geben. Pinienkerne und Parmesan darüber streuen. Die Rosmarinkartoffeln der Seite anrichten und servieren.

Guido Reiter am 06. April 2021

# Lamm-Rücken, Senf-Hollandaise und Erbsen-Püree

## Für zwei Personen

### Für den Lammrücken:

2 ausgel. Lammrücken, à 150 g	1 TL Butterschmalz	4 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ EL Butter	Meersalz
Salz	Pfeffer	

### Für das Erbsenpüree:

2 festk. Kartoffeln	1 Schalotten	220 g TK-Erbsen
160 ml Sahne	1 Limette	4 Blätter Wan-Tan-Teig
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

### Für die Senf-Hollandaise:

3 Eier (M)	1 Zitrone	1 EL Weißwein
1 EL Crème-fraîche	175 g Ghee	2 TL mittelscharfer Senf
$\frac{1}{2}$ TL Senfmehl	Salz	

**Für die Garnitur:** 10 Erbsensprossen

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

Lamm von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten, auf ein Gitter legen und im Ofen 18-20 Minuten garen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Knoblauch abziehen und halbieren. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Rosmarinnadeln und eine halbe Knoblauchzehe hinzufügen. Lamm mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in der schaumigen Butter aromatisieren und Lamm und Rosmarin auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Einen Teil der Rosmarinnadeln leicht zerbröseln und das Lammfleisch darin wälzen. Jeden Rückenstrang in gleich große Tranchen schneiden und mit dem Meersalz sowie den restlichen Rosmarinnadeln bestreuen.

**Für das Erbsenpüree:** Kartoffeln in gesalzenem Wasser garkochen, abschütten und gut ausdampfen lassen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Erbsen hinzugeben und mit der Sahne auffüllen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren einkochen, mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

Kartoffeln durch eine Presse in das Erbsenpüree drücken und mit dem Schneebesen gut durchrühren, ggf. anschließend durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer sowie abgeriebener Limettenschale abschmecken.

Wan-Tan-Blätter in je 2 Dreiecke schneiden. Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Wan-Tan-Blätter darin bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden knusprig-braun ausbacken. Anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

**Für die Senf-Hollandaise:** Eier trennen. Zitrone halbieren und auspressen. Eigelb, 1 EL Zitronensaft und Weißwein mit 1 Prise Salz und Crème fraîche in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren. Butter erhitzen, bis sie leicht braun wird. Langsam in das Gefäß gießen und dabei den Pürierstab laufen lassen. Die Hollandaise in eine kleine, frische Schüssel umfüllen, den Senf dazu rühren. Mit Salz, Senfmehl und etwas Zitronensaft abschmecken.

**Für die Garnitur:** Püree in die Mitte der Teller geben. Lamm um das Püree verteilen. Senf Hollandaise um das Fleisch träufeln. WanTan-Blätter in das Püree stecken und mit Erbsensprossen garniert servieren.

Jan Matthes am 29. März 2021

# Lamm-Stielkoteletts mit Kräuter-Pesto und grünem Gemüse

## Für zwei Personen

### Für das Fleisch:

3 Lammstielkoteletts, à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch	Einige Salbeiblätter	1 EL Butter
Öl	Salz	Pfeffer

### Für das Gemüse:

100 g grüner Spargel	100 g Zuckerschoten	100 g Brokkoli
100 g grüne Bohnen	100 g grüne TK-Erbsen	1 grüne Chilischote
$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft	1 Zitrone	10 ml trockener Weißwein
2 EL heller Balsamicoessig	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Salz	Pfeffer

### Für das Pesto:

50 g Parmesan	50 g Pinienkerne	3 EL Olivenöl
---------------	------------------	---------------

### Für das Fleisch:

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein hacken. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Einige Kräuter für das Pesto zur Seite legen. Lamm mit Kräutern, Öl, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer 10 Minuten marinieren. Anschließend Lamm in einer Pfanne rundherum in Öl und Butter anbraten.

### Für das Gemüse:

Spargel von holzigen Enden befreien und in schräge Stücke schneiden.

Brokkoli in Röschen teilen und mit Zuckerschoten und Bohnen blanchieren. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein hacken.

Zwiebeln und Knoblauch mit Olivenöl anschwitzen und blanchiertes Gemüse und Erbsen dazu geben. Mit Weißwein und Balsamico ablöschen und köcheln lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Agavendicksaft und Chili würzen.

Petersilie, Schnittlauch, Kerbel abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und über das Gemüse streuen.

### Für das Pesto:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend mit dem Parmesan in einem Mixer mixen. Den Mix mit den Kräutern von oben und Öl zu einem Pesto weiterverarbeiten.

Lamm mit Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Urania Römer am 17. März 2021

# Lammlachs mit Portwein-Zwiebeln, Möhren, Couscous-Salat

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 Lammlachse à 180-200 g,	2 EL Butter	2 Zweige Rosmarin
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Portwein-Zwiebeln:

1 Zwiebel	100 ml roter Portwein	100 ml Lammfond
1 Zweig Rosmarin	1 TL Speisestärke	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Möhren:

8 Mini-Möhren	1 EL Butter	1 Prise Kurkuma
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Cayennepfeffer	1 Msp. Zimt
Salz		

### Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Spitzpaprika	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
5 Mini-Pflaumentomaten	2 Frühlingszwiebeln	3 Datteln, ohne Stein
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Limette	100 ml Gemüsefond
1 TL Tomatenmark	2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Kurkuma
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Pimenton de la Vera	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für das Lamm:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fleisch auf Zimmertemperatur bringen und mit Öl einreiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lamm in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten etwa 1 Minute anbraten. Dann sofort die Temperatur herunterdrehen und Butter und Rosmarin hinzufügen. Fleisch mehrere Male mit der flüssigen Butter übergießen. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Portwein-Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zwiebelstücke in einem Topf mit Öl und Rosmarin etwa 3 Minuten anbraten. Mit Portwein ablöschen und kurz kochen lassen. Dann Lammfond angießen und bei mittlerer Temperatur auf ca.  $\frac{1}{4}$  reduzieren.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Portwein Zwiebeln damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Möhren:

Möhren schälen und in Salzwasser etwa 7 Minuten bissfest blanchieren.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, dann vom Herd nehmen. Kurkuma, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zimt in die Butter einrühren und die Möhren in der Gewürzbutter schwenken.

### Für den Couscous-Salat:

Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Couscous in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und Kurkuma bestreuen. Datteln in feine Stücke schneiden, zum Couscous geben und alles mit heißem Gemüsefond übergießen. Couscous quellen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Paprika waschen, trockentupfen und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke vom Kerngehäuse befreien. Tomaten waschen und trockentupfen. Paprika, Gurke und Tomaten in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden.

Zitrone und Limette halbieren und den Saft auspressen. Tomatenmark, Olivenöl, Kreuzkümmel, Pimenton de la Vera, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone sowie einen

Spritzer Limettensaft zu einem Dressing verrühren. Couscous mit Dressing mischen und Frühlingszwiebeln, Paprika, Gurke und Tomate unterheben.  
Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Petersilie garnieren.  
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Bliedung am 08. März 2021



# Lamm mit warmem Bulgur-Salat und Joghurt-Soße

## Für zwei Personen

### Für das Lamm:

2 große Lammlachse	100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Salbei
Olivenöl mit Zitrone	Salz	Pfeffer

### Für den Bulgursalat:

250 g Instant Bulgur	3 Karotten	2 Stangen Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Schalotten	2 cm Ingwer
3 Kardamom Kapseln	1 Sternanis	1 Handvoll Rosinen
40 g Mandelsplitter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Zimt	Salz, Pfeffer

### Für die Sauce:

300 g griech. Joghurt (10%)	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Minze	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:** 1 Granatapfel

### Für das Lamm:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammlachse salzen und pfeffern. Öl mit Butter in einer Pfanne erhitzen, Salbei hinzufügen und Lammlachse rosa ca. 3 min auf jeder Seite anbraten. Lammlachse auf einem Rost im Ofen weitere 6 Minuten rosa garziehen lassen.

### Für den Bulgursalat:

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. 500 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Bulgur und Ingwerscheiben, sowie Kardamom, Sternanis hineingeben, 8-10 Minuten kochen.

Gurke und Karotten schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Sellerie oben und unten kürzen, Fäden ziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schalotten abziehen, klein schneiden und mit Karotten in einer Pfanne anbraten, etwas später den Staudensellerie dazugeben.

Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen und Ingwer, Kardamom und Sternanis entfernen. Bulgur zum Gemüse in die Pfanne geben. Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Rosinen und Petersilie, sowie die Gurke und Mandelsplitter hinzugeben.

Alles gut verrühren und mit etwas Zimt und Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Koriander unterheben.

### Für die Sauce:

Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Gurke schälen und mit einer groben Raspel raspeln und gut ausdrücken.

Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt und Knoblauch mit Gurke vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Etwas Minze unterheben.

### Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen.

Bulgur mit Hilfe eines Servierrings auf Teller anrichten. Lamm aufschneiden und neben Bulgur anrichten. Salbeiblätter mit dazu geben.

Mit Joghurtsauce beträufeln und etwas Petersilie und Granatapfelkernen garniert servieren.

Verena Schiller am 01. März 2021

# Lamm-Karree mit Aprikosen-Soße, Zuckerschoten und Reis

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

1 Lammkarree, ca. 800 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	Butterschmalz	

**Für den Reis:**

200 g Basmati-Reis	50 g Mandelblättchen	1 EL Granatapfelkerne
1 EL Sesamkörner	1 TL Kurkuma	1 TL gemahl. Sternanispulver
1 TL gemahl. Kardamom	2 Gewürznelken	50 g Butter
1 Prise Safran	1 TL Zimt	Salz

**Für die Sauce:**

1 Chilischote	1 Zitrone	1 Orange
200 g Aprikosen	3 EL Honig	250 ml Lammfond
100 ml Weißwein	3 Blätter Minze	Basilikum
3 EL brauner Zucker	Salz	Pfeffer

**Für die Zuckerschoten:** 200 g Zuckerschoten Butter

**Für die Garnitur:**

50 g Cashewnusskerne	50 g Pistazien	1 EL weißer Sesam
----------------------	----------------	-------------------

**Für das Fleisch:** Den Ofen auf 190 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Knoblauch scharf anbraten. Fleisch aufs Backblech legen und Thymian und Rosmarin dazu geben. Alles für 20-22 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

**Für den Reis:** Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Reis mit Kurkuma im Salzwasser kochen, bis er gar und das Wasser ganz verschwunden ist. Mandeln in einer Pfanne mit etwas Butter rösten und beiseitestellen. Reis mit Sesamkörnern, Sternanis, Kardamom, Gewürznelken, Safran und Zimt mischen und die Butter unterheben. Reis im Topf anschließend etwas anbraten, sodass sich am Boden eine goldgelb-braune Kruste bildet. Danach stürzen und mit Granatapfelkernen und Mandelblättchen garnieren.

**Für die Sauce:** Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitrone und Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und hacken.

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Aprikosen vierteln und dazu geben. Mit Fond und Weißwein ablöschen. Chili, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer dazu geben und reduzieren. Abrieb der Zitrone und der Orange dazugeben. Gegebenenfalls mit etwas Orangensaft abschmecken. Zum Schluss Minze und Basilikum darüber geben.

**Für die Zuckerschoten:**

Zuckerschoten kurz blanchieren und kurz in Butter schwenken.

**Für die Garnitur:** Gehackte Pistazien, Sesam und Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Je nach Geschmack Cashewnusskerne, Sesam oder/ und Pistazien auf dem Teller verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mike Kießling am 08. Februar 2021

# Lamm-Lachs mit Zucchini und Cherrytomaten

## Für zwei Personen

### Für die Lammlachse:

2 Lammlachse à 120 g	5 Knoblauchzehen	1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

### Für die Zucchini:

2 kleine Zucchini	2 Knoblauchzehen	1 Orange
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Cherrytomaten:

2 Zweige Cherrytomaten mit Grün	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Lammlachse:

Einen Backofen auf 50 Grad Umluft vorheizen, einen zweiten Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. In den 50 Grad warmen Ofen eine Auflaufform hineinstellen und vorwärmen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lammlachse ringsherum gut anbraten. Knoblauchzehen leicht andrücken und die Schale abziehen.

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarin und Thymian in die Pfanne zum Fleisch geben und vorsichtig mitbraten. Fleisch anschließend mit Pfeffer würzen und mit Butter in die vorgewärmte Auflaufform geben. Lamm im vorgeheizten Ofen ca. 5-10 Minuten zart rosa fertig garen. Dann aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann in Tranchen schneiden. Fleisch mit Butter aus der Pfanne beträufeln und mit Meersalz würzen.

### Für die Zucchini:

Zucchini waschen, trockentupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

In eine Auflaufform geben.

Knoblauch abziehen und pressen. Orange halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Orangensaft und Olivenöl über die Zucchini geben.

Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz dazugeben und untermischen.

Zucchini in den vorgeheizten Ofen (180 Grad) schieben und ca. 15 Minuten backen. Dann Butter in Flocken über die Zucchini geben und kurz die Grillfunktion des Backofens einstellen.

### Für die Cherrytomaten:

Tomaten waschen und trockentupfen. Tomaten in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl beträufeln und mit Zimt, Zucker und Salz würzen. Zur Zucchini in den Backofen geben und ca. 10 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Grosse am 01. Februar 2021

# Lamm-Lachs, Kräuter-Haube, Rotwein-Soße, Möhren, Püree

## Für zwei Personen

### Für den Lammlachs:

400 g Lammlachse	2 Scheiben Toastbrot	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Ei
55 g Butter	1 EL Butterschmalz	1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Zweige Majoran	2 Zweige Petersilie
1 TL Piment	Salz	Pfeffer

### Für die Möhren:

4 Möhren mit Grün	40 g Butter	1 Pck. Vanillezucker
Salz		

### Für das Selleriepüree:

400 g Knollensellerie	$\frac{1}{2}$ Zitrone	250 ml Sahne
2 EL Butter	1 Msp. Cayennepfeffer	Salz

### Für die Rotweinsauce:

100 ml Rotwein	100 ml Portwein	250 ml Lammfond
4 EL kalte Butter	2 EL Zucker	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

### Für Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie

**Für den Lammlachs:** Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitzen vorheizen.

Eine Pfanne erhitzen und Butter und Butterschmalz darin schmelzen.

Rosmarin, Thymian, Majoran und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotte abziehen und hacken. Knoblauch abziehen und reiben. Zitronenschale abreiben. Anschließend Toast entrinden, würfeln und zusammen mit Kräutern, Schalotte, Knoblauch, Zitronenabrieb, geschmolzener Butter und dem Ei in einen Multizerkleinerer geben. Zu einer feinen Kräuterpaste mixen. Mit Piment, Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch salzen, pfeffern und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten. Die Kräutermasse nun auf dem Fleisch verteilen und für 15 Minuten in den Ofen schieben, bis die Lammlachse eine Kerntemperatur von 59-60 Grad erreicht haben.

**Für die Möhren:** Die Karotten waschen, trockentupfen und 1 cm Grün dranlassen.

Anschließend salzen. Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen. Vanillezucker hinzugeben und die Karotten darin karamellisieren.

**Für das Selleriepüree:** Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Den Sellerie waschen, trockentupfen und würfeln. Sellerie 10 Minuten im Salzwasser kochen.

Anschließend noch einmal in Sahne kochen, bis der Sellerie weich ist.

Gekochten Sellerie in eine Schüssel geben. Etwas Saft von der Zitrone auspressen und einen Spritzer dazugeben. Butter hinzufügen und mit dem Pürierstab alles pürieren. Eventuell noch einmal durch ein Sieb streichen.

**Für die Rotweinsauce:** Eine Pfanne erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Anschließend mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Den Vorgang mit Portwein wiederholen. Lammfond hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die kalte Butter einarbeiten und bei Bedarf die Sauce mit Mehl andicken.

**Für Garnitur:** Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eva Stirner am 25. Januar 2021

# Lamm-Rücken, Gnocchi, Zuckerschoten, Rotwein-Schalotten

## Für zwei Personen

### Für den Lammrücken:

1 Lammrücken à 400 g	2 Zehen Knoblauch	Zitrone-Abrieb
50 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Zweig Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	1 Vanilleschote	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Gnocchi:

500 g mehligk. Kartoffeln	40 g Kartoffelmehl	75 g Mehl
2 Eigelb	1 Muskatnuss	1 Bund Salbei
4 EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

### Für das Zuckerschoten-Gemüse:

250 g Zuckerschoten	2 Schalotten	5 Cocktailtomaten
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	Salz, Pfeffer

### Für die Rotwein-Schalotten:

10 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ L Rotwein
$\frac{1}{2}$ L Lammfond	1 Zweig Rosmarin	100 g Butter
30 g Zucker		

**Für den Lammrücken:** Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammrücken salzen und pfeffern und von allen Seiten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Das Fleisch für 20 Minuten in den Ofen legen.

Thymian und Salbei abbrausen und klein hacken. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Butter mit den Kräutern, Knoblauch, dem Zitronenabrieb, Vanillemark und Rosmarin in einer Pfanne aufschäumen lassen und beiseite stellen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten in der flüssigen Kräuterbutter ruhen lassen.

**Für die Gnocchi:** Die Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser kochen.

Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Eigelb, Mehl und Kartoffelmehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Teigrollen machen und kleine Gnocchi formen. Diese in kochendem Salzwasser in einem Topf kochen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. In eine flache Form geben und mit Öl beträufeln, damit die Gnocchi nicht zusammenkleben. Gnocchi in einer Pfanne mit Butter und Salbei anbraten.

**Für das Zuckerschoten-Gemüse:** Zuckerschoten abbrausen und schräg halbieren, danach die Cocktailtomaten vierteln. Schalotten abziehen und kleinschneiden. Die Butter mit Zuckerschoten und Schalotten in eine Pfanne geben und nach etwa 2 Minuten die Tomaten hinzugeben und nochmals 2 Minuten braten und zuletzt mit gehackter Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Rotwein-Schalotten:** Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, grob schneiden und den Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Nun mit dem Rotwein ablöschen und die Schalotten, den Lammfond und den Rosmarinzweig hinzufügen. Die Flüssigkeit 10-15 Minuten köcheln lassen und zuletzt mit Butter abbinden und den Rosmarinzweig entfernen. Am Ende das Fleisch 5 Minuten in der Gewürzbutter ruhen lassen.

Den Lammrücken mit den Gnocchi, Zuckerschoten-Gemüse und RotweinSchalotten auf einem Teller anrichten und servieren.

Celia Caspary am 04. Januar 2021

# Index

- Agar, 16  
Apfelessig, 18  
Aubergine, 3, 37, 58, 61  
Avocado, 51
- Babyspinat, 16  
Backpulver, 23  
Blumenkohl, 14, 60  
Bohnen, 1, 12, 21, 26, 31, 34, 36, 51, 64  
Bratkartoffeln, 25  
Brokkoli, 64  
Butter, 16, 18, 23  
Butterschmalz, 16
- Chili, 18  
Couscous, 11, 15, 29, 32, 55, 65  
Curry, 7, 11, 14, 36, 37, 55, 60
- Doppelrahmstufe, 18
- Eiswürfel, 16  
Erbsen, 20, 26, 32, 48, 63, 64
- Fenchel, 6  
Fenchelsamen, 18  
Filet, 5, 11, 13, 18, 22, 24, 27, 37, 38, 46, 51, 52  
Fladenbrot, 38  
Fleisch, 3, 55  
Frischkäse, 18
- Gemüsefond, 18  
Granatapfelsirup, 23  
Gratin, 61  
Gurke, 12, 15, 22–24, 65, 67
- Halme, 18  
Holunderblütensirup, 18  
Honig, 23
- Ingwer, 18
- Joghurt, 18  
Kalbschnitzel, 16
- Karree, 1, 20, 25, 28, 31, 35, 36, 42–44, 52, 58, 68  
Knoblauch, 23  
Knoblauchzehe, 18  
Kohlrabi, 35  
Kokosmilch, 16  
Koriandersamen, 18  
Kotelett, 32, 50, 64
- Lachs, 10, 16, 21, 23, 29, 34, 41, 48, 54, 56, 61, 62, 65, 67, 69, 70  
Lammfilet, 18  
Lammlachs, 23  
Lammlachse, 16  
Lorbeerblatt, 23
- M?hren, 21, 24, 26, 31, 32, 35, 40–42, 44, 47, 48, 52, 55, 56, 65, 67, 70  
Mehl, 23  
Milch, 18, 23  
Muskatnuss, 16
- Nelken, 23
- Olivenöl, 18, 23  
Orange, 18  
Orangen, 16  
Oregano, 18
- Paprika, 21, 38, 61, 65  
Paprikapulver, 23  
Paprikaschoten, 23  
Pastinaken, 28  
Petersilie, 16, 18, 23  
Pfefferkörner, 16  
Pilze, 5, 46, 62  
Pizza, 38  
Polenta, 13  
Porree, 35  
Preiselbeeren, 16
- R?cken, 6, 8, 14, 15, 26, 33, 40, 47, 63, 71  
R?sti, 14  
Radieschen, 18

Radieschensprossen, 18  
Ragout, 7  
Ratatouille, 61  
Reis, 5, 12, 37, 68  
Rhabarber, 18  
Rinderfond, 16  
Rippen, 55  
Rispenntomate, 23  
Rispenntomaten, 23  
Rosenkohl, 22, 26  
Rosmarin, 18  
Rote-Bete, 8  
Rotwein, 16  
Rucola, 10, 62

Süßkartoffeln, 16  
Saft, 16, 18, 23  
Sahne, 16, 18  
Sauerteigbrot, 18  
Schalotte, 18  
Scheiben, 16  
Schinken, 16  
Schnittlauch, 18  
Schnitzel, 16, 47  
Schoten, 23, 64, 68, 71  
Schulter, 3, 55  
Sellerie, 34, 42, 46, 54, 55, 67, 70  
Senfsamen, 18  
Spargel, 20, 56, 64  
Spie?, 11, 12  
Spinat, 5, 7, 16, 29  
Spitzkohl, 28  
Spitzpaprika, 23  
Stile, 23  
Sumak, 23

Teig-Taschen, 3, 46  
Thymian, 18  
Tomatenmark, 23  
Tramezzini, 16

Zartbitterschokolade, 16  
Zimt, 23  
Zitrone, 16, 18, 23  
Zucchini, 13, 32, 61, 69  
Zweig, 18  
Zwiebel, 23  
Zwiebeln, 23