

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Lamm

2013-2019

134 Rezepte

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

Inhalt

Cevapcici vom Lamm auf Gurken-Minz-Salat	1
Cordon bleu vom Lamm, Kürbis-Birnen-Chutney, Feldsalat	2
Flusskrebs-Ravioli mit gebratenem Lamm-Bries	3
Fregola mit Aprikosen-Lammspießen und Minz-Dill-Joghurt	4
Gebratene Lamm-Hüfte	5
Gebratener Lamm-Lachs mit Dip	5
Gebratener Lamm-Rücken mit Pistou und Polenta	6
Gebratener Lamm-Rücken, Bohnen-Gemüse, Sellerie-Püree	8
Gefüllte Gemüse-Zwiebeln mit Quinoa und Lamm	9
Gefüllte Lamm-Keule mit jungen Möhren	10
Gefüllte Lamm-Schnitzel mit Mangold-Gemüse	11
Gefüllter Rollbraten vom Lamm mit Bohnen-Gemüse	12
Gekrätertes Lamm-Karree mit Rotwein-Feigen, Polenta	13
Gemüse mit gegrillten Lamm-Koteletts	14
Geschmorte Lamm-Haxen mit Graupen	15
Geschmorte Lamm-Schulter mit Kräuter-Salsa	16
Geschnetzelter Lamm-Rücken mit Sesam	17
Geschnetzelttes vom Lamm mit grünen Bohnen	17
Hachis Parmentier-Türmchen	18
Hirsotto mit Lamm-Kotelett	19
Hummus mit Lamm-Koteletts und Orangen-Salat	20
In Ingwer-Honig geschmorte Lammhüfte, lila Karotten-Püree	21
Indisches Lamm-Korma, Spargel-Salat, Joghurt-Fladen	22
Irischer Lamm-Eintopf	23
Kirsch-Pistazien-Couscous mit gebratenem Lamm-Filet	24

Kräuter-Lamm-Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat	25
Lamm Senf Grünzeug	26
Lamm mit getrockneten Pflaumen und Aprikosen	27
Lamm, Vanille-Kräutermantel, Rinder-Filet im Himbeerstaub	28
Lamm-Bällchen, Tomaten, Zwiebel-Creme, Basilikum-Pesto	29
Lamm-Carrée, Sultaninen-Haselnuss-Ragout, Käse-Börek	30
Lamm-Cordon-bleu mit Pilz-Bohnen-Cassolette, Kartoffeln	31
Lamm-Curry mit roten Linsen	32
Lamm-Filet auf Artischocken-Erbsen-Ragout	33
Lamm-Filet mit Kichererbsen-Püree und Granatapfel	34
Lamm-Filet mit Koriander-Pesto, Minz-Paprika-Salsa	35
Lamm-Filet, Kräuter-Spinat, Meerrettich-Joghurt, Röster	36
Lamm-Filets mit BBQ-Mayonnaise, Kohlrabi und Bohnensaft	37
Lamm-Filets mit Erbsen-Püree und Brokkoli	38
Lamm-Filets mit gegrilltem Gemüse und Bärlauch-Marinade	39
Lamm-Filets mit Gewürz-Schaum, Honig-Chicorée, Falafel	40
Lamm-Filets, Bärlauch-Kartoffel-Püree, Borlotti-Bohnen	41
Lamm-Gröstl mit Wachtel-Spiegelei und grüner Soße	42
Lamm-Gulasch mit Couscous, Datteln und Granatapfel	43
Lamm-Gulasch mit Quitten	44
Lamm-Hüfte auf Graupen-Risotto mit Urkarotte	45
Lamm-Haxe in Lavendel geschmort mit Hirten-Salat	46
Lamm-Haxe mit Chorizo-Soße und Kartoffel-Gemüse	47
Lamm-Karree 'Gärtnerin Art' in Thymian, Kartoffel-Püree	48
Lamm-Karree auf Cassolette von Sommer-Gemüse	49
Lamm-Karree auf cremiger Tomaten-Polenta und Zucchini	49
Lamm-Karree mit Artischocken, Paprika-Chorizo-Schaum	50
Lamm-Karree mit Erdnuss-Chilikruste und buntem Spargel	51
Lamm-Karree mit geschmelzten Bohnen und Orient-Tomaten	52
Lamm-Karree mit Kartoffel-Steinpilz-Pfanne und Babyspinat	53
Lamm-Karree mit Kräuter-Knödeln und Spargel	54
Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste und gebratenem Spargel	55

Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste, Erbsen-Kartoffel-Püree	56
Lamm-Karree mit Sauce Choron, Poweraden, Pommes Pont-Neuf . . .	57
Lamm-Karree mit Tomaten-Kruste, Bohnen-Pfifferling-Gemüse	58
Lamm-Karree mit Tomaten-Oliven-Kruste	59
Lamm-Karree unter der Kräuter-Kruste mit Bohnen-Panaché	60
Lamm-Karree, Paprika-Mus, Tapenade, Zucchini, Salat	61
Lamm-Kartoffel-Frikadellen	62
Lamm-Keule im Ganzen (Osterlamm)	62
Lamm-Keule mit kleinen Kohlrouladen und Kartoffel-Püree	63
Lamm-Kichererbsen-Ragout	64
Lamm-Kotelett mit Pilz-Füllung, Kartoffel-Gratin, Salat	65
Lamm-Kotelett mit roter Zwiebel-Marmelade und Brot-Salat	66
Lamm-Kotelett mit Tomaten-Bohnen-Ragout, Ofenkartoffeln	67
Lamm-Koteletts auf Stauden-Sellerie im Oliven-Sud	68
Lamm-Koteletts mit Falafel und Harissa-Minz-Joghurt	69
Lamm-Koteletts mit gebackenen Bohnen	70
Lamm-Koteletts mit Tomaten-Bulgur	71
Lamm-Koteletts mit weiße Bohnen-Basilikum-Mus	72
Lamm-Lachs in Knoblauch-Buttermilch pochiert	73
Lamm-Lachs mit Kerbel-Pistazien-Kruste	73
Lamm-Lachse mit Senf-Kruste	74
Lamm-Medaillons mit Artischocken, Zucchini und Oliven	75
Lamm-Medaillons mit Bärlauch-Kruste und Bohnen-Gemüse	76
Lamm-Paprika-Schaschlik auf buntem Reis	77
Lamm-Pie	78
Lamm-Rücken auf orientalischem Paprika-Zucchini-Gemüse	79
Lamm-Rücken im Salz-Mantel mit Ratatouille-Couscous	80
Lamm-Rücken in Gewürz-Brösel, Salat-Pesto, Spargel-Gemüse	81
Lamm-Rücken mit Bohnen und Polenta	82
Lamm-Rücken mit Gewürzorange, Bulgur, Trockenfrüchten	83
Lamm-Rücken mit Kartoffel-Saltimbocca, Ratatouille, Pesto	84
Lamm-Rücken mit Kräuter-Salat und Sauerampfer-Püree	85
Lamm-Rücken mit Moussaka-Creme, Tomaten-Majoran-Salsa	86

Lamm-Rücken mit Oliven-Marinade und Sauerampfer-Püree	87
Lamm-Rücken mit Olivenkruste	88
Lamm-Rücken mit Pilz-Ragout und Spargel	89
Lamm-Rücken mit Piment, Zucchini, Paprika und Tomaten	90
Lamm-Rücken mit Rosmarin und Bohnen-Oliven-Püree	91
Lamm-Rücken mit Senf-Kruste und Gemüse-Gratin	92
Lamm-Rücken mit Spargel und Kartoffel-Gemüse-Ragout	93
Lamm-Rücken mit Spargel-Gemüse, Rucola-Basilikum-Pesto	94
Lamm-Rücken und Calamari in Kräuterbutter mit Weißbrot	95
Lamm-Rücken, gegrillter Fenchel, Polenta-Rosmarin-Püree	96
Lamm-Rücken-Filet mit Kräuter.Polenta und Chili-Aprikosen	97
Lamm-Rücken-Filet mit Senf-Kruste, Frühlingslauch-Gemüse	98
Lamm-Rücken-Filet, Basmati-Gewürz-Reis, Ingwer-Spitzkohl	99
Lamm-Ragout mit Avocado	100
Lamm-Ragout mit getrockneten Limetten und Tomaten	101
Lamm-Ragout mit Rübchen	101
Lamm-Ragout mit Rosen-Reis und Mandeln	102
Lamm-Ragout mit Rosenkohl und Graupen-Risotto	103
Lamm-Roulade mit Backsteinkäse und Blutwurst gefüllt	104
Lamm-Roulade mit jungem Weißkraut gefüllt	105
Lamm-Roulade, Oliven-Risotto, karamellisierte Tomaten	106
Lamm-Schnitzel auf Artischocken, Zucchini und Tapenade	107
Lamm-Schnitzel mit mediterranen Bratkartoffeln	108
Lamm-Schnitzel mit Shiitake, Rosenkohl und Gnocchi	109
Lamm-Schulter mit Gurken-Quark und Dill-Spargel	111
Lamm-Schulter mit Thymian-Gremolata und Polenta-Talern	112
Lamm-Schulter mit Zwiebeln, Rübchen, Schmelzkartoffeln	113
Lamm-Spieße auf Kräuter-Polenta	114
Lamm-Tomaten-Schaschlik auf Kräuter-Risotto	115
Lammkoteletts mit Oliven-Vinaigrette, Auberginen-Salat	116
Müritz Lamm-Karee mit Bärlauch-Gremolata und Spargel	117
Mallorquinische Lamm-Koteletts	118

Moussaka	118
Moussaka	119
Orientalisch gewürztes Lamm-Ragout mit Kartoffel-Cchips	120
Orientalisches Lamm-Geröstl	121
Persischer Gurken-Salat mit Lamm-Koteletts	122
Provonzalisches Ratatouille mit Lamm-Keule	123
Rotes Linsen-Curry mit gebackenen Lamm-Satés	124
Saltimbocca-Türmchen mit Lamm, Kürbis und Polenta	125
Salzwiesen-Lamm-Kotelett, Lamm-Jus, Bohnen-Cannelloni	126
Scharf würziger Lamm-Lachs-Burger	127
Tramezzini vom Lamm, Couscous, Bohnen und Thymian-Rahm	128
Walnuss Döner	129

Index **130**

Cevapcici vom Lamm auf Gurken-Minz-Salat

Für 4 Personen

400 g Lammfleisch	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl	1 Zitrone	3 Stiele Petersilie
100 g Semmelbrösel	1 TL Paprikapulver, scharf	Meersalz, Pfeffer

Für den Gurken-Minz-Salat:

2 Gurken	Meersalz	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	150 g griechischer Joghurt
Pfeffer	1 Bund frische Minze	

Für den Gurken-Minz-Salat die Gurken schälen, längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurken in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Salz marinieren und 30 Minuten stehen lassen, damit die Scheiben Wasser ziehen.

Chilischote entkernen und fein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Das Lammfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit 1 EL Öl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Dann zu dem Lammhack geben. Zitrone waschen, Schale abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronenschale, Semmelbrösel und Petersilie ebenfalls zugeben, untermengen und mit Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer pikant würzen. Aus der Masse 16 gleich große Würste formen und diese in einer Pfanne in etwas Öl (oder auf dem Grill) von allen Seiten knusprig braten.

Von den Gurkenscheiben das Wasser abgießen und die Gurken mit Joghurt, Chili, Knoblauch, Zitronensaft und -schale vermengen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und zum Schluss zugeben.

Gurken-Minz-Salat in die Mitte des Tellers geben und je 4 Cevapcici darauf legen. Mit einigen Minzeblättern garnieren und servieren.

Frank Buchholz am 31. August 2015

Cordon bleu vom Lamm, Kürbis-Birnen-Chutney, Feldsalat

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

4 Schnitzel	1 Zitrone	4 Scheiben Parmaschinken
30 g gehobelter Parmesan	1 Ei	50 g Panko
2 EL Mehl	Butterschmalz	Salz
Pfeffer		

Für das Chutney:

100 g Hokkaidokürbis	1 reife Birne	1 rote Zwiebel
1 EL grober Senf	1 Zitrone	2 EL Zucker
20 ml weißer Balsamico	50 ml Geflügelfond	1 Msp. mildes Curry
1 Msp. Piment-d'Espelette	1 Muskatnuss	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
20 g braune Butter	4 EL Olivenöl	Salz

Für das Chutney Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Balsamicoessig ablöschen. Kürbis entkernen, in kleine Würfel schneiden und Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Beides mit in die Pfanne geben. Senf unterheben und das Ganze bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Mit Piment d'Espelette, Curry, Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss würzen. Zum Schluss Birne halbieren, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Zitrone waschen, trocknen und etwas von der Schale abreiben. Petersilie fein hacken und alles in die Pfanne geben. Bei Bedarf noch Fond dazugeben, sodass ein schlotziges Chutney entsteht.

Für das Cordon bleu Schnitzel zwischen Folien plattieren und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zwei Schnitzel mit Parmaschinken, Parmesan und nochmals Parmaschinken belegen. Dabei darauf achten, dass der Käse im Parmaschinken eingeschlossen ist. Mit dem zweiten Schnitzel bedecken und gut festdrücken. Aus Mehl, Ei und Panko eine Panierstraße bauen und in dieser Reihenfolge panieren. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Cordon bleus darin goldgelb ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren Zitrone halbieren, auspressen und einige Spritzer darüber geben.

Für die braune Butter die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Abschließend die durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen.

Für den Feldsalat diesen gründlich waschen und trocken schleudern. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und alles hineingeben und kurz anziehen lassen. Braune Butter darüber geben und mit Salz und ein wenig Muskatnuss würzen.

Das Cordon bleu vom Lamm mit Kürbis-Birnen-Chutney und gebratenem Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 06. November 2015

Flusskrebs-Ravioli mit gebratenem Lamm-Bries

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

250 g Nudelgrieß	300 g Mehl	225 g Eigelb
80 g Eiweiß	1 TL Salz	1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter		

Für die Füllung:

200 g Flusskrebs-Schwänze	$\frac{1}{2}$ TL fein gehackter Rosmarin	2 Knoblauchzehen
Pfeffer	3 EL Ricotta	

Für das Lammbries:

700 g gewässertes Lammbries	2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
100 g Butter	Salz, Pfeffer	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	

Für den Nudelteig alle Zutaten, bis auf etwas Eiweiß, in der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten. Teig auf der Arbeitsfläche nochmals 5–10 Minuten mit den Händen nachkneten. In Folie wickeln und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Für die Füllung das Krebsfleisch abtropfen lassen, die Lake auffangen. Krebsfleisch, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer in der Küchenmaschine fein hacken. Ricotta unterrühren, würzen.

Ravioliteig halbieren, jeweils dünn zu gleich großen Platten ausrollen. Füllung mit jeweils ausreichend Abstand zueinander in kleinen Häufchen auf der Hälfte der Teigplatten verteilen. Die Zwischenräume mit übrigem Eiweiß bestreichen.

Übrige Teigplatten passgenau darüber legen. Zwischen den Füllungen vorsichtig andrücken, evtl. mit eingeschlossene Luft mit ausdrücken. Ravioli ausstechen, mit Mehl bestäuben und bis zur weiteren Verarbeitung auf einem Tuch verteilen und etwas antrocknen lassen. Lammbries unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Das Bries darin portionsweise 2–3 Minuten pochieren, bis die Stücke fast gar sind. Kalt abschrecken, abgießen und abtropfen lassen. Bries abziehen.

Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Bries gut abtropfen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf erhitzen. Ravioli darin zwei Minuten garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Briesstücke darin goldbraun braten. Rosmarin und Thymian mit einlegen. Kurz vor Ende der Bratzeit die Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten Butter und einige Tropfen Zitronensaft zugeben und alles durchschwenken.

Ravioli mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen. Mit dem Bries auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Frank Buchholz am 08. August 2016

Fregola mit Aprikosen-Lammspießen und Minz-Dill-Joghurt

Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
100 g Fregola Sarda	100 ml Riesling	50 ml trockener Wermut
400 ml Tomatenfond	500 g Kirschtomaten	Für die Lammspieße:
400 g Lammfilet	200 g getrocknete Aprikosen	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für Minz-Dill-Joghurt:

1 Bund Minze	1 Bund Dill	1/2 Bio-Zitrone
350 g türk. Joghurt	2 EL Olivenöl	Salz

Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl in einem Topf andünsten.

Fregola Sarda zufügen und kurz mit andünsten. Mit Riesling und Wermut ablöschen. Tomatenfond angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Lammfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Filetstücke und getrocknete Aprikosen im Wechsel auf Schaschlikspieße stecken.

Für den Minz-Dill-Joghurt die Minze und den Dill abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.

Die Kräuter und Joghurt gut verrühren und mit Olivenöl, Salz und Zitronenschale abschmecken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lammspieße darin von allen Seiten zartbraun, innen noch rosa anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren. 8. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kirschtomaten darin anbraten und zur Fregola Sarda geben.

Fregola und Lammspieße auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Minz-Dill-Joghurt dazu reichen.

Grundrezept für einen Tomatenfond:

4 Schalotten und 1 Knoblauchzehe abziehen, würfeln. In einem mittelgroßen Topf in 2 EL kalt gepresstem Olivenöl andünsten. 5 Strauchtomaten waschen, putzen, grob würfeln und zugeben. 500 ml Tomatensaft und 200 g geschälte Tomaten aus der Dose zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Min. köcheln. Durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken.

Ali Güngörmüs am 15. Mai 2017

Gebratene Lamm-Hüfte

Für 2 Personen:

400 g Baby-Kartoffeln 200 g gefrorene Erbsen 200 g Lammhüfte
4 Zweige frisches Basilikum 1 EL gelber Pfeffer

Zunächst einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Baby- Kartoffeln etwa 15 Minuten darin weich kochen. Für die letzten drei Minuten die Erbsen ebenfalls in den Topf geben.

In der Zwischenzeit das Lamm mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Nun das Lamm bei mittlerer Hitze für zehn Minuten in einer Pfanne braten und regelmäßig wenden.

Das Fleisch auf einen Teller legen und etwas Wasser sowie einen kleinen Schluck Rotweinessig in die heiße Pfanne füllen. Die Flüssigkeit eindünsten lassen.

Die Kartoffeln und die Erbsen abtropfen lassen und in die heiße Pfanne geben. Jetzt den frischen Basilikum und das grüne Pesto unterrühren.

Das gebratene Lamm in feine Streifen schneiden und mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättern verzieren.

Jamie Oliver am 05. Januar 2019

Gebratener Lamm-Lachs mit Dip

Für 2 Portionen

1 Lammlachs 1 Thymianzweig 3 frische Feigen
3 EL Honig 80 g Cantuccini 1 Romanasalat
Olivenöl, Chili Salz, Pfeffer

Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Lammlachs von beiden Seiten salzen, mit dem Thymianzweig in die Pfanne geben und anbraten. Dann eine Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls in die Pfanne geben. Einen Topf mit einem Esslöffel Honig so lange erhitzen, bis der Honig etwas dunkler wird. Die Feigen waschen und in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel hacken. Feigen- und Zwiebelwürfel gemeinsam in den Topf zum Honig geben, verrühren und anbraten. Die Cantuccini in ein Küchentuch gebe, mit einem harten Gegenstand zerstampfen und zu den Feigen geben. Danach noch einen Schuss Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Belieben kann noch etwas getrocknete Chili dazugegeben werden. Den Romanasalat waschen und zwei große Salatblätter auf je einem Teller anrichten. Die Lammlachse vom Herd nehmen und in feine Streifen schneiden. Nun die Feigen-Zwiebel-Vinaigrette auf den Salatblättern drapieren und die Lammlachsschreibe darauf anrichten.

Steffen Henssler am 09. August 2013

Gebratener Lamm-Rücken mit Pistou und Polenta

Für 4 Personen

3 Auberginen	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	70 ml Olivenöl	3 Stängel glatte Petersilie
30 g Parmesan, gerieben		

Für die Kichererbsenchips:

250 g Kichererbsenmehl	400 ml Wasser	10 g Salz
20 g Olivenöl	Sesam	grobes Meersalz, Curry

Für das Pistou:

1 Bund Basilikum	3 Stängel glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
80 ml Olivenöl	2 Tomaten	15 g Mandeln gehackt
40 g Gruyère, gerieben	1 Chilischote	

Für die Polenta:

300 ml Sahne	300 ml Gemüsebrühe	70 g Butter
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	120 g Maisgrieß
2 Eier	80 g Parmesan, gerieben	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

600 g ausgel. Lammrücken	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	50 g Butter	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian	8 Pimientos de Padron	grobes Meersalz

Für das Auberginentatar den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).

Auberginen waschen, längs halbieren und mit den Schalen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Rosmarin-, Thymianzweige und Knoblauch auf den Auberginen verteilen, mit etwas vom Olivenöl beträufeln und würzen. 45 Minuten im Ofen schmoren.

Die Auberginen kurz abkühlen lassen, Knoblauch und Kräuter entfernen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Auberginenfruchtfleisch aus den Schalen streifen, fein hacken und mit Petersilie, Parmesan und restlichen Olivenöl zu einem Püree verrühren.

Für die Chips Ofentemperatur auf 190 Grad erhöhen (Umluft: 170 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Kichererbsenmehl, Wasser, Salz und Olivenöl verquirlen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backpapier streichen.

Sesam, Meersalzflöckchen und Curry bestreuen. Ca. 8 Minuten backen. Auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Inzwischen für das Pistou Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen, würfeln. Mit Kräutern, Salz und Hälfte Olivenöl pürieren.

Tomaten abziehen, entkernen und fein würfeln. Mandeln fein mixen, mit Tomaten und Gruyère unter die Kräuter mischen. Rest Öl unterrühren.

Für die Polentaschnitten Sahne und Brühe in einem Topf aufkochen. Butter zugeben. Kräuter zu einem Bund zusammenbinden und ca. 10 Minuten im Fond ziehen lassen.

Kräuterbund entnehmen. Maisgrieß unter den heißen Fond rühren, 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Die Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen. Eigelb und 3/4 vom Parmesan rasch unter die Polentamasse rühren. Eischnee unter die etwas abgekühlte Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren (Gasherd: 2–3). Polentamasse in eine flache Auflaufform streichen. Restlichen Parmesan überstreuen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Für den Lammrücken Fleisch parieren und würzen.

Öl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Im heißen Ofen 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Dann im ausgeschalteten Ofen, bei geöffneter Ofentür etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Pfanne wieder auf den Herd geben. Fleisch, Butter und übrige Kräuter darin ca. 2 Minuten unter Schwenken erhitzen. Fleisch kurz warm stellen.

Pimientos waschen, abtropfen lassen und in der heißen Butter der Fleischpfanne kurz braten. Mit Meersalz würzen.

Fleisch, Pimientos, Auberginen-Tatar, Polenta und Pistou anrichten. Die Kichererbsen-Chips dazu reichen.

Karlheinz Hauser am 23. Mai 2017

Gebratener Lamm-Rücken, Bohnen-Gemüse, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

300 g Lammlachs	1 Zehe Knoblauch	1 unbehandelte Zitrone
2 Scheiben Ingwer	1 Zweig Rosmarin	2 EL mildes Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Neutrales Pflanzenöl	1 Msp. Räucherpaprika	Pyramidensalz, Pfeffer

Für das Bohnengemüse:

150 g breite Bohnen	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
1 unbehandelte Zitrone	3 EL Gemüsefond	1 EL kalte Butter
$\frac{1}{2}$ TL Dill	Mildes Chilisalz	

Für das Selleriepüree:

250 g Knollensellerie	50 g mehlig. Kartoffeln	40 g kalte Butter
75 ml Gemüsefond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Für den Lammrücken Fleisch waschen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Lammfleisch darin rundherum kurz anbraten. Den Lammrücken auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen circa 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Rosmarin waschen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Rosmarin, Knoblauch, Ingwer, drei Messerspitzen Zitronenabrieb und etwas Räucherpaprika und Pfeffer hinzufügen, leicht salzen und alles zusammen sanft erwärmen. Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne legen, kurz darin wenden und salzen, aber nicht mehr braten.

Für das Selleriepüree Sellerie schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. In einem kleinen Topf Fond erhitzen, Sellerie und Kartoffeln hineingeben und etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel weichdünsten. Abgießen und die Kochflüssigkeit auffangen. Gemüse in einen hohen Rührbecher geben, mit einem Stabmixer pürieren und dabei nur so viel Kochflüssigkeit wie nötig hinzufügen. Zuletzt 30 g kalte Butter dazugeben. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter schmelzen und braun werden lassen. Die braune Butter nun ebenfalls unter das Püree rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Bohnen in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen putzen, waschen, schräg in eineinhalb Zentimeter breite Stücke schneiden und im Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen, abreiben und einen Streifen der Schale abziehen.

Dill fein hacken. Bohnen mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und Fond in einem Topf erhitzen. Kalte Butter unterrühren, Dill hinzufügen und Bohnen mit Chilisalz würzen.

Den Lammrücken schräg in Scheiben schneiden, auf warmen Tellern anrichten und mit dem Pyramidensalz bestreuen. Die Bohnen und das Selleriepüree daneben anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. September 2015

Gefüllte Gemüse-Zwiebeln mit Quinoa und Lamm

Für 4 Personen

Für die gefüllten Zwiebeln:

8 Gemüsezwiebeln mittlerer Größe	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
80 g Quinoa	180 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Raz el Hanout	3 Zweige Minze	50 ml Milch
1/2 Brötchen	40 g Fetakäse	40 g getr. Öl-Tomaten
300 g Lammhackfleisch	1 TL Senf	1 kleines Ei
1 TL Schwarzkümmel, gemahlen	Pfeffer	1 Msp. Chilipulver

Für die Sauce:

1 Zwiebel	300 ml Gemüsebrühe	200 ml Schwarzbier
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	2 Wacholderbeeren
Meersalz, Pfeffer	60g Tapiokaperlen	

Die Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese (aufbewahren). Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken. Für die Quinofüllung eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Mit der Hälfte der gehackten Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butter glasig anbraten. Quinoa zugeben und mit 80 ml Weißwein und einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen. Meersalz und Raz el Hanout zugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur körnig garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Ab und zu umrühren. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Minze untermischen und nochmals abschmecken. Für die Lammfüllung die Milch erwärmen. Das halbe Brötchen feinschneiden, mit der Milch übergießen und etwas ziehen lassen. Den Feta fein würfeln, die getrockneten Tomaten fein hacken. Restlichen Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und mit den restlichen gehackten Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Das Hackfleisch, die gebratenen Zwiebeln, Senf und Ei in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, zugeben. Den Feta und die gehackten Tomaten zugeben. Alles sehr gut verkneten und die Masse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und abschmecken. Jeweils 4 ausgehölte Zwiebeln mit dem Quinoa und 4 mit der Lammmischung füllen und den Deckel gut andrücken. Die Zwiebeln in eine tiefe Auflaufform legen, 100 ml Weißwein und 50 ml Gemüsebrühe zugeben und im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 30-35 Minuten garen. Für die Sauce die Zwiebel mit der Schale in dünne Scheiben schneiden (müssen ganz bleiben). Die Zwiebelscheiben in einem flachen Topf ohne Fett stark anrösten. Mit der Gemüsebrühe und dem Schwarzbier ablöschen. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren mörsern und zum Saucenansatz geben, alles bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Mit dem Salz und Pfeffer würzen, dann und durch ein Tuch passieren. Die Tapiokaperlen ca. 5 Minuten in reichlich kochendem Wasser blanchieren, auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser gut abwaschen. Die Perlen unter die Schwarzbier-Bouillon einrühren und nochmals abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen. Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und jeweils eine Zwiebel mit vegetarischer und eine mit Lammfüllung auf die Teller geben, die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 23. Januar 2015

Gefüllte Lamm-Keule mit jungen Möhren

Für 4 Personen

150 g Kichererbsen	3 Zwiebeln	3 Zweige Thymian
1 Bund Salbei	2 Zehen Knoblauch	6 EL Olivenöl
2-3 Scheiben Toastbrot	Salz	1 Lammkeule mit Knochen (1 kg)
200 ml Rotwein	2 EL Sojasauce	300 ml Lammbürhe
1 Bund junge Möhren	3 Schalotten	2 EL Butterschmalz
Zucker	3 Stangen Staudensellerie	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Kartoffelstärke	2-3 EL Sesampaste (Tahin)	1 Prise Piment-d'Espelette

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian und Salbei abspülen, trocken schütteln. Eingeweichte Kichererbsen mit Zwiebelwürfeln und Thymian in einen Topf geben, reichlich Wasser angießen und weich kochen (ca. 1,5 Stunden).

Restliche Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Salbei hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel und Salbei in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Toastbrot fein cuttern bzw. zerbröseln und zugeben, mit feingehacktem Knoblauch und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Von der Lammkeule den Röhrenknochen auslösen, dann die Keule mit der Kräuter- Zwiebel-Mischung füllen, mit Küchengarn binden, salzen. Die Keule in einem Bräter mit 2 EL Olivenöl rundherum anbraten, dann bei 120 Grad im Ofen ca. eine Stunde garen.

Den Knochen falls möglich hacken, sonst im Ganzen in einer Pfanne anbraten, mit Rotwein und Sojasauce ablöschen, restliche Zwiebel zugeben, mit Lammbürhe auffüllen und köcheln lassen.

Möhren schälen und zurechtschneiden. Schalotten würfeln und mit den Möhren in Butterschmalz andünsten mit Salz und Zucker würzen, bei sehr kleiner Flamme ca. 15 Minuten gar dünsten.

Staudensellerie waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In 1 EL Olivenöl anbraten mit Salz und Zitronensaft abschmecken, bissfest dünsten.

Den Saucenansatz passieren, falls nötig noch etwas einkochen, mit Kartoffelstärke binden.

Die gekochten Kichererbsen abgießen, einige Kichererbsen zur Seite stellen. Restliche Kichererbsen pürieren, mit 2 EL Olivenöl, Sesampaste, Salz und Piment d'Espelette abschmecken, ganze Kichererbsen untermischen.

Lammkeule aus dem Ofen nehmen, alle Fäden abmachen und in Scheiben aufschneiden. Fleisch mit Kichererbsenpüree, Staudensellerie und Möhren anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. April 2015

Gefüllte Lamm-Schnitzel mit Mangold-Gemüse

Für 2 Personen

Für die Kartoffeltaler:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Eigelb	2 EL Butter	50 g Mehl
80 g Semmelbrösel	Pfeffer	1 Prise Muskat
2-3 EL Butterschmalz		

Für die Lammschnitzel:

2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronen-Abrieb	Salz, Pfeffer	300 g Lammrücken
4 grüne Oliven	3 Schalotten	3 EL Olivenöl
150 ml Rotwein	1 EL kalte Butter	

Für das Mangoldgemüse:

400 g Mangold	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Für die Kartoffeltaler:

Kartoffeln als Pellkartoffeln in Salzwasser weichkochen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die gekochten Kartoffeln schälen, dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Zu den Kartoffeln Eigelbe, 2 EL Butter, Mehl, Semmelbrösel und gehackte Petersilie geben und alles zu einem Teig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffelmasse zu einer Rolle formen und kurz in den Kühlschrank geben.

Für die Lammschnitzel:

Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Aus Knoblauch, je die Hälfte vom Rosmarin und Thymian, 1 TL Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer eine Gewürzmischung herstellen. Lammrücken in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese plattieren und die Fleischscheiben mit der Gewürzmischung würzen. Oliven fein hacken. Schalotten schälen, fein schneiden. 2 /3 der Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Oliven und restliche Kräuter untermischen, abschmecken. Diese Mischung auf die vorbereiteten Fleischscheiben geben, zusammenklappen, am Rand fest andrücken oder mit einem Zahnstocher fixieren.

Für das Mangoldgemüse:

Mangold putzen, waschen, die harten Strünke in feine Streifen schneiden, die Blätter grob schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, dann die in Streifen geschnittenen Mangoldstrünke zugeben und mit anschwitzen, Gemüsebrühe angießen. Zuletzt die Mangoldblätter zugeben und diese zusammenfallen lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kartoffelrolle, in 2 cm starke Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten. Die Lammschnitzel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten, dann im Ofen (bei ca. 60 Grad) warm stellen. In der Fleischpfanne mit 1 EL Olivenöl restliche Schalotte anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und um etwa die Hälfte einkochen. Dann die Sauce mit kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammschnitzel mit Kartoffeltalern und Mangoldgemüse anrichten, die Sauce über das Fleisch geben und servieren.

Vincent Klink am 17. April 2014

Gefüllter Rollbraten vom Lamm mit Bohnen-Gemüse

Für 4-6 Personen

Rollbraten:

1 Lammschulter	250 g Gorgonzola	$\frac{1}{2}$ kg frischer Spinat
1 Bund Suppengemüse	2 Zwiebeln	2 Lorbeerblätter
einige Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	2-3 Zehen Knoblauch
2 EL Tomatenmark	1 l trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ l Wasser
Pfeffer, Salz	Olivenöl, Butterschmalz	

Bohnensalat:

$\frac{1}{2}$ kg grüne Bohnen	1 Dose weiße Bohnen	6 getrock. eingel. Tomaten
20 schwarze Oliven	1 Bund Bohnenkraut	2 Zweige Majoran
Olivenöl	Balsamico-Essig	Pfeffer, Salz

Pellkartoffeln:

8 festk. Kartoffeln	1 Zweig Rosmarin	6 Blätter Salbei
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
Salz		

Rollbraten:

Die Lammschulter vom Metzger entbeinen lassen, sodass ein breites Fleischstück entsteht. Die Knochen in Stücke sägen lassen. Falls vorhanden, ein paar weitere Lammknochen mitgeben lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Spinat gründlich reinigen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat portionsweise hineingeben und zusammenfallen lassen.

Die Lammschulter mit der Innenseite nach oben auslegen, pfeffern und salzen. Gorgonzola auf der Fläche verteilen und den Spinat darauflegen. Die Lammschulter zusammenrollen und mit Küchengarn verschnüren. Den Rollbraten auch außen salzen und pfeffern. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Rollbraten goldbraun anbraten.

Das Gemüse säubern und in Stücke schneiden, dann auf ein tiefes Backblech geben. Die Knochen, Kräuter und angedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Das Tomatenmark verteilen und die Hälfte Wasser und Weißwein angießen.

Das Backblech auf die unterste Ofenfläche schieben. Den Rollbraten darüber auf ein Ofengitter setzen und etwa 1 $\frac{1}{2}$ Stunden braten. Die Hitze nach $\frac{1}{2}$ Stunde auf 160 Grad reduzieren. Den Sud auf dem Ofenblech immer wieder mit Wein und Wasser ergänzen. Er erhält zusätzlich Aroma durch das herabtropfende Fett und den Gorgonzola.

Zum Schluss den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Schmorzutaten auffangen. Nach Belieben zusätzlich durch ein Küchentuch passieren. Den Sud um ein Drittel einkochen lassen, dann mit Salz abschmecken.

Den Braten aus dem Ofen nehmen, Küchengarn entfernen und das Fleisch in dicke Scheiben schneiden. Mit Soße, Bohnensalat und Kartoffeln servieren.

Bohnensalat:

Die grünen Bohnen säubern, halbieren und in Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken. Die weißen Bohnen aus der Dose nehmen und abtropfen lassen. Bohnenkraut und Majoranblätter fein hacken.

Die eingelegten Tomaten vierteln, die Oliven ggf. entsteinen. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen und mit Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen. Wer mag, kann auch noch etwas Balsamico-Essig hinzufügen.

Pellkartoffeln:

Die Kartoffeln ordentlich schrubben und in einen Topf geben. Den Topf mit Wasser füllen, bis

die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Die Knoblauchzehe andrücken, Schalotte halbieren. Beides mit den Kräutern und etwas Salz in den Topf geben. Den Topf verschließen und die Kartoffeln etwa 20 Minuten garen. Die Kartoffeln auf Teller geben, leicht andrücken und mit etwas Kochsud begießen. Zum Lamm und Bohnensalat servieren.

Rainer Sass am 21. April 2019

Gekrätertes Lamm-Karree mit Rotwein-Feigen, Polenta

Für vier Portionen

1 kg Lammkarree	Salz	Pfeffer
2 EL Senf	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
3 Stiele Rosmarin	3 Stiele Thymian	400 ml Gemüsefond
50 g Instant Polentagrieß	Muskatnuss	100 ml Sahne
2 Stiele Rosmarin	4 Stiele Thymian	3 Stiele Minze
30 g Parmesan	8 Feigen	2 Schalotten
30 g Zucker	250 ml Rotwein	1 Zweig Rosmarin
1 Bund Petersilie	1 Bund Schnittlauch	

Backofen auf 120 Grad vorheizen. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Senf bestreichen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten. Kräuter und Knoblauch zum Braten mit in die Pfanne geben. Auf ein Ofengitter legen, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und 20 bis 25 Minuten im Backofen garen.

Gemüsebrühe und 50 Milliliter Sahne mit Rosmarin und Thymian aufkochen, fünf Minuten ziehen lassen, Kräuter wieder entfernen. Polentagrieß einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Auf kleinster Flamme fünf bis acht Minuten ausquellen lassen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sahne steif schlagen, Minze fein hacken, Parmesan fein reiben. Thymian und Rosmarin fein hacken. Sahne, Parmesan und die Minze zuletzt unter die fertige Polenta heben.

Feigen abbrausen, schälen und halbieren. Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Schalotten zugeben und anschwitzen. Mit dem Rotwein ablöschen, Rosmarin zugeben.

Zwei bis drei Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Feigen in den Sud legen und bei milder Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Lammkarree aus dem Ofen nehmen, in den Kräutern wenden, in Tranchen schneiden. Fleisch mit Salz würzen. Polenta auf Tellern verteilen, Lamm darauf legen und die Feigenhälften und Schalotten mit dem Rotweinsud darauf verteilen.

Tipp:

Dazu einen bunten Tomatensalat servieren. Dafür 500 Gramm bunte Tomaten häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz, Pfeffer und drei Stielen frisch gehackter Petersilie marinieren.

Johann Lafer am 27. Juni 2015

Gemüse mit gegrillten Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

4 Karotten mit Grün	2 Zucchini	3 Stangen Staudensellerie
4 Stangen grüner Spargel	1 roter Spitzpaprika	4 Frühlingszwiebeln
80 g frische Erbsen, gepult	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 g geräucherter Bauchspeck	12 kleine Lammkoteletts	Salz
Pfeffer	5 EL Olivenöl	1 EL Sojasauce

Karotte schälen, 3 cm vom Grün dran lassen, Karotten der Länge nach vierteln.

Zucchini waschen, halbieren und in 10 cm lange und 1 cm starke Streifen schneiden. Staudensellerie in gleich große Streifen schneiden.

Spargel am unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren.

Paprika halbieren, die Kerne austreichen und ebenfalls in 1 cm starke Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren.

Erbsen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in lange dünne Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

Speck in feine Streifen schneiden. In eine Pfanne geben und knusprig auslassen.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl einpinseln.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, Karotten zugeben und kurz braten. Dann Sellerie, Spargel, Paprika, Zucchini und Knoblauch zugeben. Alles ca. 3 Minuten braten.

In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin (oder draußen auf einem heißen Grill) von beiden Seiten jeweils 2-4 Minuten braten. Das Fleisch sollte innen noch leicht rosa sein.

Zuletzt die Lauchzwiebeln und Erbsen unter das Gemüse mischen, mit Pfeffer würzen und nochmals kurz braten. Sojasauce untermischen. Pfanne vom Herd ziehen und die Speckstreifen darüber streuen.

Die Koteletts mit dem Gemüse anrichten. Dazu passt Baguette.

Otto Koch am 21. Juni 2018

Geschmorte Lamm-Haxen mit Graupen

Für 4 Personen

Lammhaxen:

8 Lammhaxen	2 Paprikaschoten	2 Möhren
3-4 Stangen Staudensellerie	5 Schalotten	1 junge Knolle Knoblauch
1 l Fleischbrühe	0,1 l Balsamico-Essig	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	2 EL Tomatenmark	Olivenöl, Pfeffer, Salz

Graupen:

200 g Graupen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Lammhaxen:

Die äußere Fettschicht und die Häute der Lammhaxen entfernen. Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Knoblauchknolle halbieren, Schalotten schälen. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen.

Die Haxen pfeffern sowie salzen und im Schmortopf von allen Seiten goldbraun anbraten. Einige Gemüsestücke und die Schalotten zu den Haxen geben. Das restliche Gemüse parallel in einer Pfanne anbraten.

Tomatenmark zu den Haxen geben und leicht rösten. Brühe hinzufügen, bis die Haxen zur Hälfte bedeckt sind. Essig, Knoblauch, Kräuter und das angebratene Gemüse dazugeben. Alles leicht vermengen, salzen und pfeffern. Den Topf verschließen und die Haxen auf der Herdplatte (bei mittlerer Hitze) oder im Ofen (bei 180 Grad) etwa anderthalb Stunden garen. Eventuell noch etwas Brühe angießen.

Die Haxen aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Kräuter und Knoblauch entfernen und den Sud mit dem Gemüse pürieren, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken.

Graupen:

Graupen in Salzwasser etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei ein Stück Zitronenschale und Thymian und Rosmarin mit ins Kochwasser geben. Anschließend in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Petersilie hacken. Zitrone mit Schale in feine Scheiben schneiden und die Scheiben in kleine Stücke teilen. Die Graupen in eine Schüssel geben und mit Petersilie, etwas Olivenöl und den Zitronenstückchen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Rainer Sass am 17. Februar 2019

Geschmorte Lamm-Schulter mit Kräuter-Salsa

Für 4-6 Personen

250 g Möhren	300 g Zwiebeln	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	2 (je ca. 1,4 kg) Lammschultern
50 ml Olivenöl	1,5 l Wasser	2 Flaschen helles Bier

Kräuter-Salsa:

1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln	Salz	Zucker
Chiliflocken	68 EL Zitronensaft	100 ml Olivenöl

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Zitrone schälen und grob würfeln (mallorquinische Zitronen müssen nicht geschält werden, die Schale schmeckt süßlich und kann verzehrt werden). Alles in einen Bräter geben, salzen und pfeffern.

Lammschultern im Gelenk halbieren, ebenfalls salzen und pfeffern und auf das Gemüse legen. Das Öl darüber verteilen. Wasser und Bier hinzugeben und alles im heißen Ofen bei 160 Grad auf einem Rost auf der mittleren Schiene etwa 3-4 Stunden schmoren (Umluft nicht empfehlenswert).

Das Fleisch aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Fond entfetten, abkühlen lassen und portionsweise zur weiteren Verwendung einfrieren.

Das Fleisch aufschneiden. Mit Kräuter-Salsa, Salat und Ofen- oder Röstkartoffeln servieren.

Kräuter-Salsa:

Kräuter fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne längs halbieren und in feine halbe Ringe schneiden.

Alles mischen, mit Salz, 1 Prise Zucker, Chiliflocken und Zitronensaft würzen. Olivenöl untermischen. Zum Lamm servieren.

Tim Mälzer am 17. April 2019

Geschnetzelter Lamm-Rücken mit Sesam

Für 2 Personen

50 g Reis	Salz	1 Ei
100 g Mehl	50 ml Milch	2 Stängel Petersilie
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
300 g Lammrücken, entbeint	Pfeffer	2 EL Olivenöl
2 EL Sesam	1 EL Honig	1 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft	2 Zweige Rosmarin	1-2 EL Butterschmalz

Reis in viel Salzwasser gar kochen, abspülen und auf ein Sieb geben. Ei, Mehl und Milch zu einem Teig verrühren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten fein schneiden, Knoblauch pressen. Chilischote von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden. Das Lammfleisch in feine Blättchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz von allen Seiten anbraten (ca. 3 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei ca. 60 Grad warm stellen. Schalotten, Knoblauch und Chili im restlichen Olivenöl anschwitzen. Sesam dazugeben und kurz mit dämpfen. Schließlich Honig untermischen und solange weiter rösten bis der Honig karamellisiert. Mit Sojasauce und Zitronensaft ablöschen und um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit Rosmarin abspülen, trocken schütteln, fein hacken und zur Sauce geben. Den gekochten, gut abgetropften Reis mit dem Teig und der Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, mit einem Esslöffel Reisteigmasse zu kleinen Plätzchen in die Pfanne geben und diese von beiden Seiten ausbacken. Lammfleisch unter die Sauce mischen und gut durch schwenken. Abschmecken und mit den Reisplätzchen servieren.

Vincent Klink am 29. August 2013

Geschnetzeltes vom Lamm mit grünen Bohnen

Für 4 Personen

600 g Lammrücken ohne Knochen	600 g grüne Bohnen	60 g geräucherter Speck
2 Schalotten	1 EL Butter	1 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne	2 Stiele Bohnenkraut
Salz, Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz

Lammrücken von Haut und Sehnen befreien, in dünne Scheiben aufschneiden. Bohnen putzen und evtl. halbieren. Speck fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Speck zugeben, mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Sahne zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Bohnenkraut abspülen. Bohnen und das Bohnenkraut mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein schneiden. Das Fleisch in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann sofort zu den Bohnen in den Topf geben. Petersilie dazu geben, gut durchrühren, abschmecken und sofort servieren. Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln.

Karlheinz Hauser am 06. Oktober 2015

Hachis Parmentier - Türmchen

Für 4 Personen

Salz	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
300 g Zucchini	1/2 Bund glatte Petersilie	1 EL Butterschmalz
Pfeffer	600 g kalter Lambraten	100 g Bergkäse
100 ml Milch	2 Eigelb	1 EL Butter
1 Prise Muskat		

Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend leicht abkühlen lassen und pellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.

Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch und Zucchini zugeben und ca. 3-4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Braten in kleine Stücke zupfen oder schneiden und unter das Gemüse mischen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.

Den Käse fein reiben.

Die gekochten Kartoffeln würfeln. In einem Topf Milch erhitzen, die Kartoffelwürfel dazugeben und mit einem Stampfer zerdrücken.

Eigelbe, Käse und Butter unter den Kartoffelstampf mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Metallringe von ca. 8 cm Durchmesser innen mit Butter ausfetten und auf das Backblech stellen. Zunächst die Gemüse-Fleisch-Mischung in die Förmchen füllen, darauf den Kartoffelstampf verteilen.

Das Backblech in den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten garen.

Zum Anrichten je einen gefüllten Ring mit Hilfe einer Palette vorsichtig auf einen Teller geben. Mit Hilfe eines Geschirrhandtuchs den heißen Ring vorsichtig hochziehen. Das Auflauftürmchen servieren. Dazu passt gut ein frischer Blattsalat.

Martina Kömpel am 19. April 2017

Hirsotto mit Lamm-Kotelett

Für 4 Personen

Lammfleisch:

6 – 8 LammKoteletts 4 EL Olivenöl 2 zerdrückte Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin 2 Zweige Thymian

Hirsotto:

1 Lauchstange 1 Schalotte 1 EL Butter
200 g Hirse 150 ml Weißwein 800 ml Gemüsebrühe
125 g Rucola 1 mittlere Zucchini 1 kleine rote Chili
50 g Parmesan 2 EL Olivenöl Zitronensaft, Salz
Pfeffer, Zucker

Die Koteletts marinieren: mit Olivenöl, Knoblauch und Kräutern in einem Gefrierbeutel vermengen und einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Lauch putzen, halbieren, in Streifen schneiden. Die Schalotte würfeln. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin anschwitzen, würzen.

Die Hirse mit kaltem Wasser waschen, mit in den Topf geben. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen. Den Topfdeckel schräg auflegen.

Den Rucola gründlich waschen, von den Stielen befreien und grob hacken. Die Zucchini waschen, halbieren, in dünne Halbmonde schneiden. Kurz bevor die Hirse gar ist, Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini braun anbraten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Dann unter das Risotto heben.

In derselben Pfanne die Koteletts von jeder Seite für zwei bis vier Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Hirsotto mit Zitronensaft und Parmesan abschmecken. Den Rucola unterheben.

Zum Servieren die Koteletts mit Bratensaft auf das Hirsotto legen.

Tipps:

Eine große Auswahl an Lammfleisch bieten die Frischetheken türkischer Supermarktketten. Das zarte Fleisch von jungen Mastlämmern ist dunkelrosa und leicht mit Fettadern durchzogen. Beim Braten entwickelt Lamm einen starken Geruch – die Küche am besten kräftig lüften.

Anstelle eines italienischen Risottos, das klassisch mit Reis gekocht wird, empfehlen wir ein Hirsotto mit Hirse. Es wird genauso wie ein Risotto zubereitet, muss aber nicht minutiös beobachtet werden. Es reicht, die Brühe auf einmal zuzugeben und ab und zu umzurühren.

Weizen, Roggen & Co. haben Hirse von deutschen Tellern vertrieben. Dabei gilt die alte Getreideart als sehr gesund und schönheitsfördernd. Sie schmeckt nicht nur als Brei, sondern auch als Beilage zu Fleisch und Fisch, in Aufläufen oder als Paprikafüllung. Menschen mit einer Glutenun-Verträglichkeit vertragen Hirse gut.

test April 2013

Hummus mit Lamm-Koteletts und Orangen-Salat

Für 4 Personen

Hummus:

250 g getrock. Kichererbsen	3 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 TL Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl	4 EL Sesampaste
2 Lorbeerblätter	1 Zitrone	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	½ Bund gehackte Petersilie	Cayenne-Pfeffer

Orangensalat:

250 ml Orangensaft	3 Orangen	1 Sternanis
1 Zimtstange	1 Bio- Limette	20 dunkle Oliven
Salz		

Lammkoteletts:

8 Lammkoteletts	1 Knoblauchzehe	einige Zweige Thymian,
Rosmarin und Salbei	Olivenöl	flockiges Meersalz
Pfeffer		

Anrichten:

Pita-Brot

Hummus:

Die Kichererbsen 12 Stunden in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Mit frischem Wasser aufsetzen und etwa 1 bis 1 ½ Stunden weich kochen. Dabei etwas Salz und Lorbeerblätter hinzufügen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Beides die letzten 15 Minuten der Kochzeit zu den Kichererbsen geben.

Kichererbsen, Knoblauch und Zwiebeln abgießen. Dabei eine Tasse Kochwasser auffangen. Die gekochten Zutaten in einen Mixer geben. Sesampaste, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, Zucker, Olivenöl und etwas Kochwasser hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten. Gegebenenfalls noch etwas mehr Kochwasser, Sesampaste oder Gewürze hinzufügen.

Als Dip oder Vorspeise reicht die Hummus-Menge auch für 8 bis 10 Personen.

Orangensalat:

Orangensaft mit Sternanis und Zimtstange um die Hälfte einkochen. Die Orangen bis unter die Haut schälen und in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch auf eine Platte legen und mit Oliven bestreuen. Darüber den lauwarmen Orangensaft gießen. Den Orangensalat mit Limettensaft, geriebener Limettenschale und etwas Salz würzen.

Lammkoteletts:

Die Lammkoteletts säubern und die Knoblauchzehe andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts je Seite etwa 3 Minuten braten. Sie sollten im Kern noch leicht rosa sein. Dabei die angedrückte Knoblauchzehe und die Kräuter mit in die Pfanne geben. Zum Schluss salzen und pfeffern.

Anrichten:

Pita-Brot im Ofen aufbacken. Petersilie säubern und fein hacken.

Hummus auf Teller geben, mit Petersilie und Cayenne-Pfeffer bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dazu die Lammkoteletts, den Orangensalat und heißen Pfefferminztee servieren.

Rainer Sass am 02. August 2019

In Ingwer-Honig geschmorte Lammhüfte, lila Karotten-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammfleisch	1 rote Chili	1 Knolle Ingwer à 20 g
1 EL Honig	100 ml Pflaumenwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

300 g lila Karotten	100 g vorgeg. Kichererbsen	1 Schalotte
25 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Saft)	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

25 g Butter	1 EL helle Sesamsamen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 lila Karotte	Olivenöl	Salz
----------------	----------	------

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammhüften mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter 1 EL Olivenöl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Honig, Ingwer und Chili zum Fleisch geben und mit dem Pflaumenwein ablöschen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten rosa garen und das Fleisch dabei etwa zweimal wenden.

Für das Püree:

Die lila Karotten schälen, von den Enden befreien und kleinschneiden.

Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotten, Karotten und Kichererbsen in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. 120 ml Wasser angießen und abgedeckt 15 Minuten weichkochen. Die Butter und etwas Zitronensaft zu den gegarten Karotten geben und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. etwas Butter untermixen und warmhalten.

Für die Sauce:

Das Fleisch aus dem Sud nehmen und abgedeckt warm stellen.

Den Bratensud mit Salz und Pfeffer würzen, Sesam zugeben und mit der Butter zu einer leichten Sauce aufmontieren.

Den Koriander abbrausen, trockentupfen und die Blätter abzupfen.

Für die Garnitur:

Die Karotte schälen, von den Enden befreien, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL erhitztem Olivenöl kross ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und salzen.

Die Lammhüften aufschneiden mit dem Karottenpüree auf Tellern anrichten. Den Ingwer-Honig-Sud darüber träufeln, mit Koriander und Karottensticks bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 23. November 2017

Indisches Lamm-Korma, Spargel-Salat, Joghurt-Fladen

Für zwei Personen

Für das Lamm-Korma:

400 g Lammrücken, ausgelöst	1 Zwiebel	5 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwerknolle	1 Chilischote
1 EL Butter	100 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

6 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone (Saft)	1 TL Honig
2 EL Cashewkerne	8 Stiele glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Fladen:

150 g Naturjoghurt	150 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
1 TL Schwarzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz	

Für das Lamm-Korma:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen. Chilischote halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Chilischote fein würfeln. Koriander und Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und mit Koriander und Kreuzkümmel vermengen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und ebenfalls anschwitzen. Tomaten waschen und trocken tupfen.

Fleisch und Tomaten hinzufügen und etwa 3-4 Minuten anbraten.

Joghurt zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Offen bei mittlerer Temperatur einige Minuten sämig einkochen lassen

Für den Salat:

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Spargel längs in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Cashewkerne und Petersilie zum Spargel geben und beiseite stellen.

Für die Fladen:

Den Joghurt mit dem Mehl, Backpulver und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Eine Pfanne stark aufheizen. Teig in 4 Portionen teilen und jeweils zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Mit Schwarzkümmel bestreuen. Leicht bemehlen, falls der Teig klebt. Die Fladen in der heißen Pfanne nach und nach von beiden Seiten backen.

Das indische Lamm-Korma mit Spargel-Petersilien-Salat auf Tellern anrichten, Joghurtfladen dazu platzieren und servieren.

Johann Lafer am 25. Mai 2018

Irischer Lamm-Eintopf

Für 4 Personen

2 Karotten	2 Pastinaken	2 Kartoffeln, festkochend
1 kg Lammkeule	100 g Speck	1 Zwiebel
1,5 l Fleischbrühe	Salz, Kümmel	2 Lorbeerblätter
500 g Spitzkohl oder Weißkohl		

Karotten, Pastinaken und Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln bis zur weiteren Verwendung in eine Schüssel mit Wasser geben.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden. Speck fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und würfeln.

Fleischbrühe in einem Topf erhitzen. Einen weiteren großen Topf erhitzen und den Speck darin anbraten.

Fleischwürfel mit Salz und Kümmel würzen, dann zum Speck geben und kurz von allen Seiten anbraten. Zwiebel zugeben und ebenfalls anbraten.

Karotten in Würfel schneiden (dabei den Topf nicht aus den Augen lassen und immer wieder umrühren) und zugeben, dann die Kartoffeln würfeln, zugeben, zuletzt Pastinaken würfeln und mit den Lorbeerblättern zugeben. Die heiße Fleischbrühe angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit vom Kohl die äußeren harten und unschönen Blätter entfernen, den Strunk vom Kohl ausschneiden. Dann Kohl blättrig schneiden, nach 15 Minuten zum Eintopf geben und alles nochmal ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Den Eintopf abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Oktober 2016

Kirsch-Pistazien-Couscous mit gebratenem Lamm-Filet

Für 4 Personen

Für den Couscous:

1 Schalotte	150 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
100 g Instant-Couscous	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL scharfes Currypulver
200 g Süßkirschen	15 g getr. Soft-Kirschen	20 g Pistazienkerne
2 Lauchzwiebeln	1 grüne Chilischote	frischer Koriander
1 EL Pistazienöl	Salz	Pfeffer

Außerdem:

2 Knoblauchzehen	400 g Lammfilet	1 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	2 EL Sojasoße	2 TL Balsamico
1 TL Honig	1 EL Butter	

Garnitur:

grob gehackte Pistazien	halbierte Kirschen	Korianderblättchen
-------------------------	--------------------	--------------------

1. Schalotte schälen und fein schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen. Schalotte, Olivenöl, Couscous, Kurkuma und Currypulver unterrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Inzwischen frische Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und halbieren oder vierteln. Etwa ein Drittel davon für die Garnitur beiseite stellen.

Getrocknete Kirschen und Pistazien grob hacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Chilischote putzen, abspülen, trocken reiben. Koriander abspülen und trocken schütteln. Chili und Koriander ebenfalls fein hacken.

Getrocknete Kirschen, zwei Drittel der frischen Kirschen, Lauchzwiebeln, Pistazien, Chilischote, Korianderblättchen und Pistazienöl unter den Couscous mengen. Abschmecken und warm halten.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Lammfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filetstücke, Knoblauch und Kräuterzweige in die Pfanne geben und insgesamt ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch auf einem angewärmten Teller zugedeckt kurz ruhen lassen.

Restliche Kirschen, Sojasoße, Balsamico, Honig und Butter ins Bratfett in die Pfanne geben und unter Schwenken den Bratensatz damit lösen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous auf vorgewärmten Tellern verteilen.

Fleisch aufschneiden auf dem Couscous anrichten. Bratfond überträufeln und nach Belieben mit gehackten Pistazien, Kirschstückchen und Korianderblättchen bestreuen und servieren.

Christina Richon am 23. Juli 2018

Kräuter-Lamm-Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

Für vier Personen

Für den Gurkensalat:

600 g Kartoffeln, gekocht	1 Salatgurke	50 g Kürbiskerne
100 g Speck	2 Zwiebeln	50 g Butter
50 ml Weißweinessig	150 ml Brühe, kräftig	1 EL Senf, mittelscharf
30 ml Sonnenblumenöl	20 ml Kürbiskernöl	1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer		

Für das Lammschnitzel:

2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	6 Scheiben Toastbrot
800 g Lammlachs	150 g Butterschmalz	100 g Mehl
2 Eier	30 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln schälen, in drei Millimeter dicke Scheiben hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurkenhälften in Scheiben schneiden und mit zwei Prisen Salz in einer Schüssel mischen. Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin goldbraun anbraten. Nun die Zwiebeln zugeben und drei Minuten andünsten. Mit Essig und Brühe ablöschen, Senf unterrühren und weitere drei Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Dann das Sonnenblumenöl unter Rühren einlaufen lassen. Die heiße Marinade über die Kartoffelscheiben geben. Alles gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskernöl, abgetropfte Gurkenscheiben und Kürbiskerne unterrühren und den Salat gut durchziehen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Für das Lammschnitzel die Kräuter waschen, trockentupfen, Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Sahne halbsteif schlagen und mit dem Ei und den Kräutern mischen. Das Toastbrot in einer Küchenmaschine fein mahlen. Das Fleisch in acht circa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese zwischen einer geölten Klarsichtfolie flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammschnitzel mehlieren, durch die Ei-Sahne-Mischung ziehen und dann in den Bröseln panieren. In dem heißen Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken. Das Kräuter-Schnitzel auf dem Kartoffel-Gurken-Salat anrichten.

Horst Lichter am 09. Februar 2013

Lamm Senf Grünzeug

Für 4 Personen

Für das Kartoffelpüree:

3 große Kartoffeln Sahne Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

Für das Lamm:

4 Lammhälften Olivenöl einige Zweige Rosmarin

Für die Sauce:

200 ml Portwein 50 ml Ketjap Manis 1 Knoblauchzehe
Sahne kalte Butter

Für das Gemüse:

1 lila Karotte 1 gelbe Karotte 150 g Bohnen
1 Karotte Babymangold 1 Limette
Salz, Zucker Olivenöl

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln aufsetzen und weich kochen. Wenn die Kartoffeln gar sind, durch eine Presse drücken. Mit Sahne, Nussbutter (erhitzte, schäumende Butter) und Sahne verfeinern. Würzen.

Für das Lamm:

Das Lamm zerteilen in etwa 5 mal 5 cm große Würfel. Das gewürfelte Fleisch in Öl anbraten. Alternativ kann man die Lammhälften auch im Stück lassen und in einer Auflaufform mit etwas Öl und Rosmarin in den Ofen geben. Bei 80 – 90 Grad langsam gar ziehen lassen.

Für die Sauce:

In die Bratenpfanne etwas Portwein geben und daraus eine Sauce herstellen. Etwas Ketjap Manis, eine geviertelte Knoblauchzehe und etwas Wasser nach Gefühl angießen und einreduzieren lassen. Anschließend noch die Sahne angießen. Man kann die Sauce auch mit kalter Butter abbinden.

Für das Gemüse:

Die lila und die gelbe Karotte in grobe Stücke schneiden und blanchieren. Die Bohnen ebenfalls in S

alzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Karotte mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Mit dem Babymangold mischen mit Limette, Olivenöl, Salz und Zucker marinieren. Alles auf einem Teller anrichten.

Maria Groß am 14. April 2018

Lamm mit getrockneten Pflaumen und Aprikosen

Für 4 Personen

15 getrocknete Aprikosen	15 getrocknete Pflaumen	1 kleine Lammkeule (mit Kn., 1,5 kg)
2 rote Zwiebeln	10 g Ingwer, frisch	Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz	1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Kardamom, gemahlen
1/2 l Hühnerbrühe	1 Bund Lauchzwiebeln	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb

Aprikosen und Pflaumen getrennt in Wasser einweichen.

Den Knochen aus der Lammkeule auslösen und die Keule in 4 Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein würfeln. Das eingeweichte Trockenobst in Stücke schneiden.

Keulenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten bis es goldbraun ist, die Zwiebel- und Ingwerwürfel zugeben, je 1/2 TL Kurkuma und Kardamom zugeben und kurz mit braten. Dreiviertel der Trockenfrüchte zugeben, Brühe angießen und ca. 30 Minuten schmoren lassen. Den Lammknochen einfach dabei legen dann wird die Soße kräftiger.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in drei cm lange Stücke schneiden. Den weißen Anteil gleich mit in den Schmortopf geben, den grünen Anteil ganz am Ende zugeben. Immer wieder umrühren und 5 Minuten vor dem servieren die restlichen Trockenfrüchte zugeben.

Die Soße noch einmal mit allen Gewürzen und Schale von einer Zitrone abschmecken. Die Knochen entfernen.

Das Lamm-Ragout anrichten. Dazu passt Persischer Reis.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2016

Lamm, Vanille-Kräutermantel, Rinder-Filet im Himbeerstaub

Für zwei Personen

Für das Rind:

4 Rinderfilet-Medaillons à 100 g 20 g gefriergetr. Himbeeren 1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Für das Lamm:

1 Lammkarree à 400 g 3 EL Kräuter der Provence 1 Vanilleschote
2 EL Olivenöl 1 Packung Vanillezucker 1 TL Salz

Für das Risotto:

200 g Risottoreis 200 g TK Erbsen 1 kleine Zwiebel
50 g Gruyère 200 ml Weißwein 400 ml Gemüsefond
2 EL Sahne 2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Jus:

5 EL Zucker 300 ml Bier (malzig) 2 TL Bratenpaste
2-3 EL Maisstärke

Für die Garnitur: $\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter

Für das Rind:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rinderfilet auf beiden Seiten kurz anbraten, danach aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Die getrockneten Himbeeren zerstoßen und mit dem Salz mischen. Darin das Filet auf allen Seiten panieren. Im Ofen ca. 5-7 Minuten backen (je nach Dicke des Medaillons und der gewünschten Garstufe).

Für das Lamm:

Olivenöl erhitzen, Lammkoteletts auf beiden Seiten kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Die getrockneten Kräuter mit Salz und Vanillezucker verrühren.

Vanilleschote der Länge nach halbieren, Mark herauskratzen und durch Reiben zwischen den Händen in die Marinade einarbeiten. Lamm auf allen Seiten damit panieren. Im Ofen ca. 5 Minuten Backen (je nach der gewünschten Garstufe).

Für das Risotto:

Zwiebel abziehen, kleinhacken und in dem Olivenöl andünsten. Reis dazugeben und glasieren. Mit Weißwein ablöschen und dann nach und nach den Gemüsefond unterrühren bis der Reis al dente ist. Käse reiben.

Erbsen und 100 ml Wasser mit einem Stabmixer pürieren, danach Gruyère und Sahne unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Jus:

Zucker in einer Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Sobald er goldfarben ist, mit dem Bier ablöschen und so lange kochen, bis sich das Karamell aufgelöst hat. Bratenpaste mit einem Schneebesen unterrühren, zuletzt mit Maisstärke abbinden.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Mithilfe eines Glacéöffels eine Risottokugel auf der Mitte des Tellers anrichten. Darauf Rinderfilet und Lamm platzieren, die Sauce außen herum ziehen. Nach Belieben mit Kräutern dekorieren.

Meta Hildebrand am 06. März 2019

Lamm-Bällchen, Tomaten, Zwiebel-Creme, Basilikum-Pesto

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

20 Kirschtomaten mit Strunk 2 Zweige Rosmarin 2 Zweige Thymian
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle, frisch Olivenöl

Für die Lamm-Bällchen:

500 g Lammfleisch, Keule 1 EL Senf Salz
Pfeffer 100 g Paprika 1 Tomate
100 g Zucchini 2 EL Olivenöl 1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian 60 g Weißbrot 80 ml Sahne
1 Ei 30 g Butter

Für die Tomaten:

20 Kirschtomaten mit Strunk 2 Zweige Rosmarin 2 Zweige Thymian
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle, frisch Olivenöl

Für die Zwiebelcreme:

250 g weiße Zwiebeln 1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin
1 Prise Zucker Salz Pfeffer
2 EL Olivenöl 250 g Schafsjoghurt 1 Prise Kreuzkümmel

Für das Pesto:

80 g Basilikum 2 Knoblauchzehen 60 g Parmesan
5 g Meersalz 15 g Pinienkerne 150 ml Olivenöl

Außerdem:

1 kleiner Kopf Romanasalat 4 EL Olivenöl 3 EL Balsamico
Salz weißer Pfeffer 1 Prise Zucker

1. Für die confierten Tomaten den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten samt Strunk vorsichtig waschen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Knoblauch schälen.

Tomaten mit Kräutern und Knoblauch in eine Auflaufform geben und so viel Öl angießen, dass die Tomaten bedeckt sind. Für mind. 3 Stunden im Backofen confieren. Anschließend im Öl auskühlen lassen.

Das Fleisch mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Paprika waschen, mit den Sparschäler schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate und Zucchini waschen und ebenfalls fein würfeln. Zucchiniwürfel in 1 EL Olivenöl kurz anbraten.

Knoblauch schälen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken.

Vom Weißbrot die Rinde abschneiden, das Brot in Würfel schneiden und die Würfel in 1 EL Olivenöl anrösten.

Gemüsewürfel, Sahne, Ei, Brotwürfel, Thymian und die gepresste Knoblauchzehe zum Lammhack geben und gut verkneten. Die Masse abschmecken, in 60 Gramm schwere Fleischbällchen formen und in Butter langsam braten.

Für die Zwiebelcreme die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.

Zwiebeln mit den Gewürzen und den Kräuterzweigen in Olivenöl goldbraun schmoren. Kräuterzweige entfernen, Joghurt und Kreuzkümmel hinzufügen und im Standmixer sehr fein pürieren.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Aus Öl, Balsamico und den Gewürzen ein Dressing rühren und den Salat marinieren.

Salatblätter auf die Teller geben. Zwiebelcreme darauf verteilen. Lammällchen aufsetzen. Confierte Tomaten und Basilikumpesto zugeben.

Jörg Sackmann am 11. September 2018

Lamm-Carrée, Sultaninen-Haselnuss-Ragout, Käse-Börek

Für vier Portionen

2 Lammcarrées à 400 g	1 kleine Knoblauchzehe	1 Bund Thymian
50 g geschälte Haselnüsse	12 Scheiben Sucuk	150 g Ziegenfrischkäse
4 getrocknete Feigen	1 Bund grobe Petersilie	4 getrocknete Tomaten
1 Bund Minze	50 g Pinienkerne	Ei
2 gelbe Zucchini	100 g weiße Weintrauben	Strudelteig
1 Orange	Butter, Salz, Pfeffer	

Das Lamm an der Haut leicht schräg einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne anbraten. Nach drei Minuten wenden. Nun das Lamm in den Backofen bei 120 Grad Umluft auf ein Gitter legen und für circa 25 Minuten garen lassen (je nach Geschmack). Wenn es den gewünschten Gargrad erreicht hat, das Lammcarrée kurz in einer Pfanne mit ein wenig Butter und etwas Thymian aromatisieren. Für den Börek den Ziegenfrischkäse, die geschnittenen getrockneten Feigen, die geschnittenen getrockneten Tomaten, die Minze, die Pinienkerne, die Petersilie, Salz und schwarzen Pfeffer vermischen und zusammenrühren. Die Masse portionsweise mit einem Löffel auf den ausgerollten und eingefetteten Strudelteig geben. Diesen in dreieckige Taschen falten und mit Ei bestreichen. Den überschüssigen Teig wegschneiden. Die Börektaschen in eine Pfanne mit heißem Fett geben, wenden und nach drei Minuten entnehmen. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Die Haselnüsse und die Pinienkerne in einer Pfanne in Fett anrösten. Die gelbe Zucchini mit einem kleinen Portionierer ausstechen und die entstandenen Kügelchen in Butter bei niedriger Temperatur langsam garen. Den Knoblauch, den Thymian, die halbierten Trauben und die Scheiben der Sucuk dazugeben und immer wieder wenden.

Serviervorschlag:

Die Zucchini kreisrund auf einen Teller verteilen und die Sucuk- Scheiben auf die Zucchini legen. Die gerösteten Nüsse und die Trauben ebenfalls kreisrund in die Zwischenräume der Zucchini verteilen und mit der gezupften Petersilie dekorieren. Den Ziegenkäse-Börek in der Mitte des Tellers platzieren und mit etwas Orangenabrieb bestreuen. Das Lammcarrée in Scheiben schneiden, die Schnittflächen pfeffern und salzen und etwas geschäumte Butter daraufgeben.

Ali Güngörmüs am 22. Dezember 2014

Lamm-Cordon-bleu mit Pilz-Bohnen-Cassolette, Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Cordon bleu:

300 g filetierter Lamm-Rücken	2 Scheiben Parmaschinken	20 g Taleggio
1 Ei	50 g Mehl	100 g Panko
Butterschmalz	Salz	

Für das Cassolette:

150 g breite Bohnen	100 g Keniabohnen	50 g dicke Bohnen
$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut	100 g kleine Pfifferlinge	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	20 g getrocknete Tomaten	20 g Butter
100 ml heller Kalbsfond	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 vorw. festk. Kartoffeln	1 Schalotte	20 g Butter
100 g Parmesan	100 ml heller Lammfond	

Für das Cordon bleu:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Den Lammrücken waschen, trocken tupfen und in vier kleine Medaillons schneiden. Fleisch zwischen Klarsichtfolie vorsichtig zu dünnen Schnitzelchen plattieren. Mit etwas Salz würzen und zwei der Schnitzel mit Parmaschinken belegen. Taleggio mittig darauf platzieren und jeweils ein Schnitzel obendrauf legen. Den Rand besonders fest zusammendrücken.

Schnitzel in Mehl, verquirltem Ei und Panko panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldgelb ausbacken. Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen rosa ruhen lassen.

Für das Pfifferling-Bohnen-Cassolette:

Breite Bohnen und Keniabohnen klein schneiden. Dicke Bohnen aus der Schale lösen und das Häutchen entfernen. Die Bohnen getrennt nach Sorte in reichlich Salzwasser mit Bohnenkraut blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Schalotten und Knoblauch abziehen und in feinste Würfelchen schneiden. Beides in einer Pfanne mit 10 g Butter hellbraun anschwitzen und mit einem Schuss Kalbsfond ablöschen. Getrocknete Tomaten grob hacken, zur Sauce geben und leicht einreduzieren lassen. Danach die blanchierten Bohnen zugeben und mit der restlichen Butter und restlichem Fond zu einem schlotzigen Cassolette einkochen.

Die Pfifferlinge putzen, in Olivenöl scharf anbraten und zum Schluss dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die dicken Bohnen lassen sich leichter enthäuten, wenn man sie zuvor für einige Minuten in kochendes Wasser gibt und anschließend in kaltem Wasser abschreckt.

Für die Kartoffeln:

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, längs halbieren und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und in eine mit Butter eingestrichene, ofenfeste Form dekorativ einsetzen. Mit Fond untergießen und im vorgeheizten Ofen unbedeckt garen. Währenddessen Parmesan reiben und restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen.

Die Kartoffeln im Ofen kurz vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan bestreuen, mit flüssiger Butter beträufeln und goldgelb werden lassen. Das Gericht auf Tellern anrichten, dabei die Kartoffeln a part servieren.

Mario Kotaska am 06. September 2019

Lamm-Curry mit roten Linsen

Für 4 Personen

800 g Lammfleisch	400 g festk. Kartoffeln	300 g zwiebeln
4 Knoblauchzehen	2 rote Paprikaschoten	4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer	2 EL Curry-Gewürzmischung	1/2 TL Chilipulver
1/4 TL gemahlener Zimt	3 Gewürznelken	250–300 ml Gemüsebrühe
3 EL Kokosmilch	100 g rote Linsen	1 Bio-Limette

Das Lammfleisch waschen und gut trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen. Beides in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Samen sowie Samenwände entfernen. Die Paprikahälften in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen. Das restliche Pflanzenöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin anbraten.

Das Lammfleisch und die Kartoffeln zurück in die Pfanne geben. Die Curry-Gewürzmischung, das Chilipulver, den gemahlene Zimt und die Gewürznelken zugeben und alles gut vermengen. Dann mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen. Die Kokosmilch dazu gießen und das Curry im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten sanft köcheln lassen. 10–15 Minuten vor Ende der Garzeit die Linsen in den Topf geben und mitköcheln lassen.

Die Limette gründlich waschen und trocken reiben. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen. Das Lamm-Curry mit Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Das Lamm-Curry auf 4 Teller verteilen und mit den Limettenscheiben garnieren.

Christian Henze am 13. Juli 2018

Lamm-Filet auf Artischocken-Erbesen-Ragout

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	8-10 kleine Artischocken
8 Lammfilets à ca.80 g	Salz	2 EL Rapskernöl
2 EL Olivenöl	400 ml Kalbs- oder Lammfond	1 EL Sultaninen
60 g Erbsen	1 TL kleine Kapern	1 EL Pommery-Senf
20 g kalte Butter	Pfeffer, Cayennepfeffer	Zucker
2 Stängel Minze		

Den Backofen auf 75 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Von den Artischocken die Stiele und die harten Blattspitzen abschneiden. Artischocken anschließend waschen, halbieren und das Heu entfernen.

Die Lammfilets mit Salz würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Dann auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen nachgaren, bis das Gemüse-Ragout zubereitet ist.

Für das Gemüse Olivenöl im Bratensatz der Fleischpfanne erhitzen. Artischockenhälften, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anbraten. Dann den Fond angießen und alles ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sultaninen, Erbsen, Kapern und Senf unterrühren. Die Butter in kleinen Stücken hinzufügen, alles gut durch schwenken. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Lammfilets aus dem Ofen nehmen und jeweils schräg halbieren. Das Artischocken-Erbesen-Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, Lammfilets darauf geben und mit Minzeblättchen dekoriert servieren.

Ali Güngörmüs am 25. Mai 2016

Lamm-Filet mit Kichererbsen-Püree und Granatapfel

Für 4 Personen

Für das Kichererbsenpüree:

200 g getrocknete Kichererbsen	100 ml Gemüsebrühe	50 ml Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 Zitronen (Saft)	1 TL Honig
Meersalz	Pfeffer	

Für das Lammfleisch:

500 g Lammfilet	Meersalz	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Granatapfel	1 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone (Saft, Schale)	1 EL Honig	Pfeffer

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und in ungesalzenem Wasser in ca. 40 Minuten weich garen.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Kichererbsen mit Gemüsebrühe, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammfilet mit Salz würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von jeder Seite je 1 Minute anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die angebrückte Knoblauchzehe dazugeben und das Fleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Granatapfel-Topping den Blütenansatz des Granatapfels wie einen Deckel abschneiden. Die Schale entlang der Kammern, in denen sich die Kerne befinden, einschneiden. Den Granatapfel entlang des Schnitts aufbrechen und die Kerne vorsichtig auslösen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Restliches Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Petersilie und Granatapfelkerne unterheben.

Lammfilet aufschneiden, mit dem Kichererbsenpüree auf Teller verteilen und das Granatapfel-Topping darüber geben.

Tarik Rose am 05. Oktober 2018

Lamm-Filet mit Koriander-Pesto, Minz-Paprika-Salsa

Für 4 Personen

4 rote Paprika	2 rote Zwiebeln	10 EL Olivenöl
Salz, Zucker	1 Bund Minze	Saft und Schale von 1 Zitrone
1 Bund Koriander	50 g Parmesan	1 Knoblauchzehe
100 ml Sonnenblumenöl	15 g Sonnenblumenkerne	120 g Mehl
2 Eier	200 ml Milch	150 g Schafkäse
300 g Lammfilet		

2 Paprikaschoten abspülen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Rote Zwiebeln schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen und zunächst die Paprika darin weich dünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Herausnehmen und abkühlen lassen. In der gleichen Pfanne erneut 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Ebenfalls mit Salz und Zucker würzen und abkühlen lassen. Die restlichen Paprikaschoten abspülen, trockenreiben, halbieren, entkernen und mit einem Sparschäler schälen. Anschließend in sehr feine Würfel schneiden. Minze abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Minze sehr fein schneiden. Rohe Paprikawürfel in eine Schüssel geben. Mit abgeriebener Schale und dem Saft einer Zitrone mischen, Minze (bis auf 1 TL) untermischen. Mit Salz und Zucker würzen.

Für das Koriander-Pesto:

Koriander abspülen trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und mit den Korianderblättern und dem Sonnenblumenöl mit dem Pürierstab mixen, nach und nach die Sonnenblumenkerne und den Parmesan zugeben und alles zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für den Teig:

Aus Mehl, 2 EL Olivenöl, 2 Eiern, Salz und Milch einen dünnflüssigen Teig herstellen. Weich gedünstete Paprika zugeben und alles pürieren. Nach Wunsch durch ein Sieb passieren. Aus dem Teig in je 1 TL Öl ca. 8 dünne Crêpes backen. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und auf die Crêpes streuen. Crêpes einrollen. Lammfilet salzen und im übrigen Olivenöl von allen Seiten ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen, etwas ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Das Pesto mit einem Pinsel auf den Tellerboden aufstreichen, Lammfilet darauf anrichten, Minz-Paprika-Salsa darüber träufeln. Paprikacrêpes dazu anrichten. Übrige Kräuter darüber streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. August 2013

Lamm-Filet, Kräuter-Spinat, Meerrettich-Joghurt, Röster

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 Lammfilets à 75 g	1 EL Butter	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

150 g Babyspinat	50 g Rucola	2 Schalotten
2 EL Pinienkerne	2 EL Butter	6 Zweige Basilikum
6 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Estragon	2 Zweige Koriander
Salz		

Für den Joghurt:

100 g Naturjoghurt	50 g Tafelmeerrettich	1 Zitrone
$\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer	Salz	

Für die Kartoffeln:

4 Drillinge	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Die Lammfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in einer Pfanne mit wenig Olivenöl rundum anbraten. Butter aufschäumen lassen, Rosmarin hinzufügen und die Lammfilets immer wieder mit der aromatisierten Butter übergießen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets kurz in der Resthitze ziehen lassen.

Für den Spinat:

Die Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und mit den Pinienkernen in der Butter hellbraun rösten. Den Spinat und Rucola waschen und trockenschleudern. Basilikum, Petersilie, Estragon und Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter und Spinat zugeben, kurz anschwanken und mit Salz abschmecken.

Für den Joghurt:

Den Naturjoghurt und Meerrettich miteinander verrühren, mit etwas Zitronenabrieb, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln halbieren und in einem Topf mit Salzwasser ca. 8 Minuten halbgar kochen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen und mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne mit Butterschmalz legen. Die Kartoffeln langsam knusprig braun anbraten. Gegen Ende der Garzeit eine angedrückte Knoblauchzehe und Butter zugeben, aufschäumen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammfilets schräg in der Mitte durchschneiden, auf dem Spinat mit Joghurt anrichten und einige geröstete Kartoffeln darum verteilen und servieren.

Alexander Herrmann am 07. April 2017

Lamm-Filets mit BBQ-Mayonnaise, Kohlrabi und Bohnensaft

Für 4 Personen

400 g Kohlrabi	Meersalz	2 EL Rapsöl
2 EL Estragonessig	2 TL grober Senf	weißer Pfeffer
500 g grüne Bohnen	2 Eigelb, extra frisch	1 TL grober Senf
100 ml Traubenkernöl	1 EL Tomatenmark	100 g Joghurt
1 Spritzer Zitronensaft	Cayennepfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	600 g Lammfilet	2 EL Olivenöl
1 Msp. Xanthan	1 Prise Zucker	

Vom Kohlrabi die kleinen grünen Blätter waschen, abtropfen und zur Seite stellen. Kohlrabi schälen, in feine Spalten schneiden. Kohlrabispalten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Rapsöl mit 1 EL Estragonessig und 1 TL grobem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die blanchierten Kohlrabispalten geben und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Für die Mayonnaise Eigelbe mit 1 TL Senf vermischen. Das Traubenkernöl im dünnen Strahl unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben. Tomatenmark, 1 EL Estragonessig und Joghurt untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. (Man kann auch alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einer cremigen Mayonnaise vermischen). Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und Nadeln und Blättchen abzupfen. Lammfilet mit 1 EL Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz anbraten, dann auf ein Backofengitter legen, mit den Kräutern bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen. Die blanchierten Bohnen in einen Entsafter geben und den Saft auspressen, diesen durch ein feines Sieb passieren. Bohnensaft mit Xanthan vermischen, 1 EL Olivenöl untermischen und die Sauce mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Kohlrabiblättchen in feine Streifen schneiden und unter das marinierte Gemüse mischen. Das Lammfilet mit Salz und Pfeffer würzen und aufschneiden. Fleisch mit Kohlrabigemüse, Mayonnaise anrichten und den Bohnensaft angießen.

Tipp:

Anstelle von Xanthan kann man den Bohnensaft auch mit Gelatine und Agar-Agar andicken. Dazu 1/2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken und mit 2 g Agar Agar und 50 ml Apfelsaft in einem Topf aufkochen, dann rasch unter den Bohnensaft mischen.

Michael Kempf am 22. August 2014

Lamm-Filets mit Erbsen-Püree und Brokkoli

Für 4 Personen

Erbsenpüree:

1 Frühlingszwiebel	1 Pack. (400 g) TK-Erbsen	0,2 l Brühe
3 Blätter Minze	3 EL Butter	1 Zitrone
1 Prise Muskat	1 Prise Salz	1 Prise Zucker

Brokkoli:

1 Brokkoli	1 Chilischote	3 EL gehobelte Mandeln
1 Prise Muskat	1 EL Butter	Olivenöl, Pfeffer, Salz

Lammfilets:

8 kleine Lammfilets	1 TL getrock. Rosmarin	1 TL getrock. Thymian
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Salz
1 TL bunter Pfeffer	1 Zweig Rosmarin	2-3 Zweige Thymian
2 Zehen Knoblauch	Olivenöl	Butterschmalz

Erbsenpüree:

Die Frühlingszwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden, die Minzblätter hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln farblos anschwitzen. Brühe, gehackte Minze und Erbsen hinzufügen und alles 3-4 Minuten schmoren. Die Hälfte der Flüssigkeit abgießen und 2 EL Butter dazugeben, dann die Erbsen mit einem Mixstab pürieren. Mit dem Abrieb und dem Saft der Zitrone, Muskat, Zucker und Salz abschmecken. Wer mag, kann die Konsistenz noch mit der restlichen Brühe verfeinern.

Brokkoli:

Den Brokkoli säubern und in Röschen schneiden. Salzwasser erhitzen und den Brokkoli etwa 2 Minuten köcheln lassen, in kaltem Wasser abschrecken und trocknen. Die Mandelsplitter in eine Pfanne geben und kurz rösten, bis sie leicht braun werden. Olivenöl erhitzen und den Brokkoli etwa 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zum Schluss mit Salz, Muskat, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und mit den Mandelstiften vermengen.

Lammfilets:

Die getrockneten Gewürze in einen Mörser füllen und fein zerreiben.

Die Filets säubern (alternativ: Lammrücken in dicke Scheiben schneiden). Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets in die Pfanne geben und goldbraun anbraten. Dabei Kräuterzweige und angegedrückte Knoblauchzehen hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Filets wenige Minuten weiterbraten. Sie sollten im Kern um die 56-58 Grad haben und noch schön rosa sein. Zum Schluss die Gewürzmischung über das Fleisch streuen. Die Filets dabei in der Pfanne wenden. Die Gewürze sollten nicht zu heiß werden, da sie sonst bitter schmecken könnten.

Die Filets aufschneiden und mit Erbsenpüree und Brokkoli servieren.

Wer mag, reicht dazu noch Paprika-Tomaten-Pesto.

Rainer Sass am 28. April 2019

Lamm-Filets mit gegrilltem Gemüse und Bärlauch-Marinade

Für vier Personen

Für die Lammfilets:

2 Zweige Rosmarin	2 EL Pankobrösel	8 parierte Filets
2 EL gutes Olivenöl	2 Thymianzweige	Salz, Pfeffer
1 EL Senf		

Für das Gemüse:

4 kleine rote Zwiebeln	2 rote Paprika	2 gelbe Paprika
10 EL gutes Olivenöl	Salz	Honig
Pfeffer	6 Mini Zucchini	6 Mini Auberginen
20 blanch., grüne Bohnen	3 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen	4 EL weißer Balsamicoessig	

Für die Marinade:

100 g Bärlauch	2 Schalotten	60 g Butter
100 ml Weißwein	200 ml Geflügelfond	Salz
Pfeffer	Zitronensaft	

Für die Kartoffeln:

2-3 Kartoffeln pro Person	Honig	Thymian
---------------------------	-------	---------

Für die Lammfilets:

Von einem Rosmarinweig die Blättchen abzupfen und klein hacken. Die Lammfilets in Olivenöl anbraten und je nach Geschmack die Thymianzweige dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Rosmarin würzen.

Die Filets mit Senf bestreichen und die Pankobrösel darauf streuen. Anschließend die Filets unter dem Grill gratinieren und dabei langsam garziehen lassen.

Für das Gemüse:

Die Paprika in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten bräunen. Anschließend häuten und in etwa 3 Stücke teilen.

Rote Zwiebeln schälen und halbieren. Mit Olivenöl, etwas Salz, Honig und Chili in einer Pfanne andünsten.

Die Zucchini und die Auberginen der Länge nach halbieren. Ebenfalls in der Grillpfanne braten. Die Paprika und die Bohnen mit Kräutern portionsweise in einer Grillpfanne mit Olivenöl braten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Das Gemüse mit Olivenöl und Essig in einer Schüssel marinieren.

Für die Bärlauchmarinade:

Die Schalotten schälen, würfeln und in 20 g Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Fond angießen. Die Flüssigkeit nun einkochen lassen und die restliche Butter einrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Bärlauch fein hacken und dazugeben. Alternativ kann auch eine leichte Vinaigrette aus Bärlauch, Schalotten, etwas Knoblauch, Olivenöl und Balsamicoessig angerührt und anschließend über das Gemüse und die Lammfilets gegeben werden.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Anschließend in einer Pfanne mit Honig und Thymian durchschwenken. Auf einer großen Platte ein Salatbett anrichten. Das Gemüse mit der Bärlauchmarinade und den Lammfilets darauf anrichten.

Johann Lafer am 29. April 2017

Lamm-Filets mit Gewürz-Schaum, Honig-Chicorée, Falafel

Für zwei Personen

Für die Falafel:

150 g vorg. Kichererbsen	1 TL Backpulver	6 Zweige glatte Petersilie
6 Zweige Koriander	1 EL Mehl	Chili
Pflanzenöl	Salz	

Für Chicorée und Lamm:

4 Lammfilets à 75 g	2 Chicorée	1 Grapefruit
1 TL flüssiger Honig	1 TL Butter	1 Zweige Salbei
1 TL Koriandersamen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Gewürzschaum:

$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	25 ml trockener Weißwein	1 Zitrone, Saft
2 Eier, Eigelb	100 g zimmerwarme Butter	

Für die Falafel:

Die Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Kichererbsen abgießen und mit Petersilie, Koriander, Backpulver, Mehl und $\frac{1}{2}$ TL Salz in der Küchenmaschine pürieren. Die Masse mit gemahlenem Chili kräftig abschmecken, in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Aus der Kichererbsen-Masse mit Hilfe eines Teelöffels Nocken abstechen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kräuter-Falafel mit Salz würzen.

Für Chicorée und Lamm:

Den Chicorée waschen, die Enden soweit abschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Die Köpfe längs vierteln. Die Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Die Grapefruit schälen, die Filets ausschneiden und den Saft aus den Resten auspressen. Den Salbei abbrausen und trockenwedeln.

Die Lammfilets mit gestoßenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Lammfilets und den Chicorée mit dem Salbei bei großer Hitze darin anbraten. Honig, Butter und Grapefruitsaft hinzufügen. Den Chicorée mit Salz und Pfeffer würzen. Auf kleiner Temperatur etwa 5 Minuten garziehen lassen. Grapefruitfilets zugeben.

Für den Gewürzschaum:

Den Weißwein mit Ras el-Hanout, Zitronensaft und den Eigelben in einer Schüssel verrühren. Auf einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen und dabei auf 70 Grad erhitzen.

Die Butter Teelöffelweise zugeben und unterschlagen. Sobald eine dickcremige Sauce entstanden ist, vom Wasserbad nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterfalafel mit Salz würzen und mit den Lammfilets und dem Chicorée anrichten. Den Gewürzschaum darüber träufeln.

Die Lammfilets mit dem Chicorée anrichten, den Grapefruit-Honig-Sud darüber träufeln und mit dem Gewürzschaum garniert servieren.

Johann Lafer am 02. März 2018

Lamm-Filets, Bärlauch-Kartoffel-Püree, Borlotti-Bohnen

Für vier Portionen

Für die Bohnen:

250 g Borlotti-Bohnen 1 Knoblauchzehe, angedrückt 1 Zweig Rosmarin

Für das Püree:

700 g Kartoffeln, mehlig 1 Bund Bärlauch (50 g) 80 g Butter
150 ml Sahne Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für das Lamm:

8 Lammfilets 2 Zweige Thymian 2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen, halbiert 2 EL Olivenöl

Für den Bohnensud:

2 Schalotten 1 Knoblauchzehe 100 g getrocknete Tomatenfilets
1 Bund Schnittlauch 50 g Butter 100 ml Gemüsefond

Die Bohnen in reichlich Wasser mit einer Knoblauchzehe und dem Rosmarin bei milder Hitze in zwei Stunden weichkochen. Anschließend abgießen, Knoblauch und Rosmarin entfernen. Die Kartoffeln waschen und im Backofen bei 180 Grad eine Stunde garen. Den Bärlauch waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Sahne und Butter aufkochen, Bärlauch zugeben und fein pürieren. Die Kartoffeln halbieren und durch eine Kartoffelpresse direkt in die Bärlauchsahne drücken. Verrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Kräuter und Knoblauch beim Braten mit in die Pfanne geben. Die Lammfilets auf ein Backblech geben und bei 80 Grad 15 Minuten garziehen lassen. Für den Bohnensud die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schalotten, Knoblauch und Tomatenfilets in einer Pfanne in der heißen Butter anschwitzen. Die Bohnen zugeben und kurz erwärmen. Mit dem Fond auffüllen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt den Schnittlauch untermischen. Die Bohnen mit dem Bärlauchpüree auf Tellern anrichten. Die Lammfilets in Tranchen schneiden und darauf anrichten.

Johann Lafer am 25. Mai 2013

Lamm-Gröstl mit Wachtel-Spiegelei und grüner Soße

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

250 g kleine festk. Kartoffeln	1 TL kalte Butter	Pflanzenöl
gemahlener Kümmel	getrockneter Majoran	mildes Chilisalز, Salz

Für das Gemüse:

1 Stange Staudensellerie	10 Romanesco-Röschen	100 g grüner Spargel
$\frac{1}{2}$ kleiner Fenchel mit Grün	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwerknolle
50 ml Gemüesfond	1 TL kalte Butter	Muskatnuss, Sonnenblumenöl

Für das Fleisch:

250 g Lammlachs	2 Rosmarinzweige	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwerknolle	1 Zitrone (Schale)	1 TL kalte Butter
Sonnenblumenöl		

Für das Wachtelspiegelei:

2 Wachteleier	1 TL kalte Butter	Salz
---------------	-------------------	------

Für die grüne Sauce:

100 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilienblätter	30 g gemischte Kräuter
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwerknolle	1 Zitrone
1 EL ger. Mandelblättchen	2 EL Schmand	4 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Zucker	mildes Chilisalز

Für die Kartoffeln:

In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Kartoffel hineingeben und weich kochen. Abgießen schälen, auskühlen lassen und halbieren. In einer Pfanne in wenig Öl anbraten. Mit Kümmel, Majoran und etwas Chilisalز würzen. 1 TL kalte Butter unterziehen.

Für das Gemüse:

Den Staudensellerie waschen, schräg in 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Romanesco waschen und trocken tupfen. Wasser aufkochen, salzen, erst den Staudensellerie, dann den Romanesco leicht bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, schräg in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden.

Fenchel abrausen, trocken tupfen, das Grün abzupfen und aufbewahren. Fenchel in einzelne Blätter teilen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, Spargel und Fenchel darin ein paar Minuten anbraten. Fond angießen und das Gemüse einige Minuten weich dünsten. Knoblauch abziehen, fein würfeln und Ingwer reiben. Knoblauch und Ingwer in den Fond geben und mit Staudensellerie und Romanesco erhitzen. Mit Chilisalز und Muskatnuss würzen und etwas kalte Butter untermischen. Das Gemüse und die Kartoffeln vermengen.

Für das Fleisch:

Den Lammlachs waschen, trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Lammwürfel darin einige Minuten rosa braten. Rosmarin abrausen, trockenwedeln, Nadeln zupfen und in einen Mörser geben. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer reiben und Schale von der Zitrone reißen. Zitronenschale, Ingwer und Knoblauch in den Mörser geben und fein reiben. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Gewürzmischung und Chilisalز würzen und 1 TL kalte Butter unterrühren.

Für das Wachtelspiegelei:

Eine Pfanne bei milder Temperatur sanft erhitzen. Etwas Butter mit einem Pinsel darin verteilen und etwas salzen. Die Wachteleier mit einem Sägemesser anritzen, in die Pfanne schlagen und 2 bis 3 Minuten stocken lassen.

Für die grüne Sauce:

Den Spinat vorsichtig waschen und trocken tupfen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Petersilie und Spinat darin 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, Wasser ausdrücken, klein schneiden. Kerbel, Basilikum, Dill, Estragon und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Blätter von den Stielen zupfen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken. Ingwer reiben.

Kerbel, Basilikum, Dill, Estragon, Schnittlauch, 1 Msp. Knoblauch, 1 Msp. Ingwer, Mandelblättchen, Sonnenblumen- und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen, so dass es sich mixen lässt. In eine Schüssel umfüllen, den Schmand unterrühren. Schale der Zitrone abreiben, halbieren und auspressen. Sauce mit Chilisalz, Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft und 1 Msp. Zitronenabrieb würzen.

Das Kartoffel-Gemüse-Mischung auf Tellern anrichten, Lammwürfel dazwischen setzen, je ein Wachtelspiegelei darauf setzen, Sauce herum

Alfons Schuhbeck am 29. März 2018

Lamm-Gulasch mit Couscous, Datteln und Granatapfel

Für vier Portionen

600 g Lammlachs	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2TL Kreuzkümmel	1/2 Tl Koriander	1/2 Tl schwarzer Pfeffer
2 Gewürznelken	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden
3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	50 ml Marsala
250 ml Lammfond	Salz	200 ml Gemüsefond
200 g Couscous	1 Salatgurke	100 g Datteln, getrocknet
1 Granatapfel	1 Bund Petersilie	1 Bund Minze
Salz, Pfeffer	2 EL Honig	3 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	150 g Kirschtomaten	100 g Pinienkerne, geröstet

Das Lammfleisch in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz, scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Gewürze, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit dem Marsala ablöschen und Lammfond angießen. Mit Salz würzen und etwa fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen.

Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Gurke waschen, schälen, entkernen und kleinwürfeln. Datteln entkernen und hacken. Granatapfel aufschneiden, aufbrechen und die Kerne herausklopfen. Die Petersilie und die Minze abbrausen, trocknen und hacken. Gurke, Granatapfel, Datteln, Minze und Petersilie zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Honig, Essig und Olivenöl zugeben. Alles gut vermengen.

Die Kirschtomaten halbieren und mit dem Fleisch zusammen in die Sauce geben. Nochmals kurz erhitzen. Das orientalische Lammfleisch auf Tellern verteilen und mit dem Couscous zusammen anrichten. Zuletzt mit den Pinienkernen bestreuen.

Johann Lafer am 09. April 2016

Lamm-Gulasch mit Quitten

Für 4 Personen

50 g getrocknete Aprikosen	500 g Lammgulasch (Keule)	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	300 g Möhren	3 EL Olivenöl
2 TL mildes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Kardamom, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen	1 Zimtstange	2 Lorbeerblätter
300 ml Quittensaft	Salz	Pfeffer
2 Quitten	1 Zitrone (Saft)	400 g Tagiatelle-Nudelnester
1 EL Butter	1 EL Quittengelee	2 EL Blatt Petersilie, gehackt

Aprikosen in feine Würfel schneiden und in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Gulasch, je nach Würfelgröße, eventuell noch etwas kleiner schneiden. Fleisch trocken tupfen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

In einem Schnellkochtopf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Auf einen Teller geben.

Restliches Öl im Topf erhitzen, das Gulaschfleisch darin portionsweise anbraten. Gewürze, Möhren, Lorbeerblätter und Zwiebel-Mix zugeben und unter Wenden mit anbraten.

Mit Quittensaft und 200 - 300 ml Wasser ablöschen, sodass Fleisch und Gemüse mit Flüssigkeit bedeckt sind. Ca. 1 TL Salz, etwas Pfeffer und die Aprikosenwürfel untermischen.

Den Schnellkochtopf verschließen. Das Gulasch bei starker Hitze aufkochen und bei Garstufe 2 ca. 25 Minuten garen.

Inzwischen von den Quitten den hellem Flaum z. B. mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich abreiben. Quitten vierteln, die Kerngehäuse entfernen. Quittenstücke schälen, in Spalten schneiden und sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser garen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Quittenscheiben gut abtropfen lassen und in der heißen Butter anbraten. Das Quittengelee unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und sacht ziehen lassen, bis die Quitten gar sind, aber noch leichten Biss haben.

Den Schnellkochtopf vorsichtig abdampfen lassen und den Deckel öffnen. Die Soße offen nach Belieben noch etwas einkochen lassen. Das Gulasch mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz würzen.

Nudeln abtropfen lassen. Das Gulasch mit Nudeln und den gebratenen Quittenspalten anrichten. Mit gehackter Blatt Petersilie bestreuen. Extra-Tipp: Wer das Gulasch im normalen Schmortopf zubereiten möchte, muss eine Schmorzeit von mindestens 1– 1 $\frac{1}{2}$ Stunden einplanen.

Christina Richon am 29. Oktober 2018

Lamm-Hüfte auf Graupen-Risotto mit Urkarotte

Für 4 Personen

Für das Risotto:

2 Schalotten	2 TL Butter	200 g Perlgraupen
Salz, Pfeffer	200 ml Riesling	600 ml Kalbsfond
100 g geriebener Parmesan		

Für die Urkarotten:

3 Urkarotten	Meersalz	4 Kirschtomaten
1/2 Bund Petersilie	2 EL Rapsöl	Pfeffer

Für die Lammhüfte:

4 parierte Lammhüftsteaks (à 200 g)	Salz	2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl	4 Zweige Rosmarin	

Für das Graupenrisotto:

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten darin farblos anschwitzen, die Perlgraupen zugeben und mit anschwitzen, bis sie leicht glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Riesling ablöschen. Nach und nach den Kalbsfond angießen und gelegentlich gut durchrühren. Wenn die Perlgraupen noch Biss haben, vom Herd nehmen, den Parmesan unterrühren und etwas ziehen lassen.

Für die Urkarotten:

In der Zwischenzeit die Karotten schälen, in Stifte schneiden und in ausreichend kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Karottenstifte darin rundherum braten, die Tomatenhälften zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Petersilie bestreuen.

Für die Lammhüfte:

Die Lammhüftsteaks waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen. Knoblauch schälen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammhüftsteaks bei starker Hitze von allen Seiten gut anbraten. Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit dem übrigen Öl bestreichen. Lammhüftsteaks darauf legen und pfeffern. Gewaschenen Rosmarin und Knoblauch zugeben. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten rosa garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Lammhüftsteaks mit Graupen und Karotten anrichten.

Frank Buchholz am 02. Dezember 2013

Lamm-Haxe in Lavendel geschmort mit Hirten-Salat

Für 4 Personen

Für die Haxe:

4 Lammhaxen (à ca. 300 g)	4 EL Rapsöl	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	150 g Staudensellerie	150 g Karotten
300 ml Rotwein	400 ml Lammfond, dunkel	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	2 TL Lavendelblüten, unbehandelt	Meersalz, Pfeffer

Für den Hirtensalat:

4 Fleischtomaten	Meersalz	5 EL Olivenöl
3 rote Paprika	1 Stiel Kerbel	2 Stiele Blattpetersilie
2 Schalotten	80 g Fetakäse	1 EL grüne Oliven

Für den Hirtensalat:

Backofen auf 75 Grad vorheizen. Am Vortag die Tomaten einschneiden, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, vierteln und mit dem Kerngehäuse nach oben auf ein mit 1 EL Olivenöl bepinseltes Backblech verteilen. Tomaten im Backofen ca. 3 Stunden antrocknen. In einer verschließbaren Lebensmittelbox die getrockneten Tomaten mit 2 EL Olivenöl über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, putzen vierteln und Kerngehäuse entfernen. Auf ein Blech setzen. Mit 2 EL Olivenöl bepinseln und mit Meersalz würzen. Mit Backpapier abdecken und ca. 15 Minuten garen. Paprika herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann häuten und Paprika in Rechtecke teilen. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Kräuter mit Paprikarauten und getrockneten Tomaten mischen und mit Klarsichtfolie abdecken.

Für die Lammhaxe:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Haxen salzen und in einem Bräter von allen Seiten im Rapsöl kräftig anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen, trockentupfen und fein würfeln. Die Karotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Haxen aus dem Bräter nehmen. Das Gemüse im Bratfett gut anrösten, mit Rotwein und Fond auffüllen. Die Haxen wieder einlegen, Rosmarin, Thymian und Lavendel zugeben. Die Lammhaxen zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren. Dann den Bräter aus dem Ofen nehmen, die Lammhaxen herausnehmen. Den Schmorfond mit dem Gemüse kräftig einkochen lassen. Thymian, Rosmarin und Lavendel entfernen. Den Fond pürieren und durch ein Sieb, erneut in den Bräter geben. Den Fond einkochen bis eine schöne Bindung und ein kräftiger Geschmack entsteht. Die Haxen wieder hineinlegen und erhitzen.

Für den Salat:

die Schalotten schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Den Fetakäse grob zerbröseln. Die grünen Oliven in Ringe schneiden. Schalotten, Käse und Oliven unter die Tomaten und Paprika mischen und den Salat abschmecken. Die Lammhaxe mit der Sauce anrichten und den Salat dazu reichen.

Michael Kempf am 07. September 2013

Lamm-Haxe mit Chorizo-Soße und Kartoffel-Gemüse

Für 2 Personen

Für das Kartoffelgemüse:

60 g Cocobohnen	2 festk. Kartoffeln	200 g breite Bohnen
2 Schalotten	1 EL Butter	100 g Sahne
Salz, weißer Pfeffer	10 ml weißer Balsamico	1 EL Bohnenkraut
1 EL Bohnenkrautblättchen		

Für die Lammhaxe:

2 Lammhaxen	Salz, Pfeffer	1 Karotte
1 Stange Staudensellerie	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch	2 Tomaten	1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	150 ml Rotwein	50 ml Portwein
1 Prise Zucker	1 L Geflügelfond	1 Stiel Bohnenkraut
1 TL Bohnenkrautblätter	1 Stiel Thymian	1 Stiel Rosmarin
8 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt	1 Sternanis, gemörsert
40 g Butter		

Für die Chorizosaucе:

100 g Chorizo	1 Schalotte	1 rote Paprika
50 ml Olivenöl	1 Stiel Thymian	1 TL Paprikapulver
100 ml Geflügelfond	Salz, Pfeffer	Zucker, Piment d'Espelette

Für das Kartoffelgemüse:

Die Cocobohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Für die Lammhaxe:

Die Lammhaxen parieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Karotte, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Tomaten putzen, waschen bzw. schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Lammhaxen darin gleichmäßig anbraten. Vorbereitetes Gemüse, bis auf die Tomaten, zugeben und goldbraun anrösten. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Tomaten und Tomatenmark zugeben. Etwa 1-2 Minuten schmoren. Nach und nach Rotwein, Portwein und 1 Prise Zucker zugeben. Alles braun anbraten. Fond zugeben, würzen und alles im Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Nach etwa 70 Minuten den Bohnenkrautstiel, Thymian, Rosmarin, Pfeffer, Lorbeer und Sternanis Gewürze zugeben. Das Fleisch ist fertig, wenn es sich vom Knochen lösen lässt. Haxen aus dem Bräter heben und warmstellen. Den Kochfond durch ein feines Sieb, zurück in den Topf passieren. Kochfond auf 300 ml einkochen. Kalte Butterflöckchen unterrühren. Mit Bohnenkrautblättchen, Salz und Pfeffer würzen. Während das Fleisch schmort, die Chorizosaucе zubereiten.

Für die Chorizosaucе:

Chorizo fein würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Paprika putzen und ebenfalls würfeln. 1 EL Olivenöl erhitzen. Schalotte und Paprika darin andünsten. Thymian und Paprikapulver zugeben, mit Geflügelfond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Paprika weich garen, Chorizo zugeben. Alles aufkochen und das restliche Olivenöl untermischen. Die Sauce sollte eine cremige Konsistenz bekommen. Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Für das Kartoffelgemüse:

Die eingeweichten Cocobohnen abgießen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Breite Bohnen putzen und schräg in Stücke schneiden. Bohnen und Kartoffeln getrennt voneinander in Salzwasser ca. 7 Minuten garen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin andünsten. Sahne zugeben und etwas einkochen lassen.

Würzen. Mit Balsamico abschmecken. Cocobohnen, Kartoffeln und breite Bohnen zugeben und ca. 5 Minuten garen. Bohnenkraut untermischen und abschmecken. Kartoffelgemüse auf Teller geben. Lammhaxe darauf platzieren, Chorizosauce zugeben und mit übrigen Bohnenkrautblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 05. November 2013

Lamm-Karree 'Gärtnerin Art' in Thymian, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

400 g Lammkarree	75 ml Lammfond	75 ml Gemüsefond
150 ml Rotwein	2 TL Butter	1 EL eiskalte Butter
$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffel-Püree:

500 g mehligk. Kartoffeln	75 g Sahne	75 g Milch
50 g Butter	3 EL Bärlauchpesto	1 Muskatnuss
Salz		

Für das Frühlingsgemüse:

$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	100 g Karotten	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi
1 Mairübe à 100 g	75 ml Gemüsefond	1 EL Butter

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Lamm das Lammkarree waschen und trockentupfen. Das Fleisch salzen, pfeffern und von beiden Seiten kräftig in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratansatz mit den Fonds und dem Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze reduzieren lassen. Noch einmal aufkochen lassen, zwei Esslöffel Butter darunter rühren und mit Stärke abbinden.

Eine Pfanne mit frischem Thymian auslegen und darauf das Fleisch geben. Das Lammkarree mit Butterflocken belegen und im Ofen garen.

Für das Püree die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen. Abschütten und durch eine Presse drücken. Mit Sahne, Milch und Butter vermischen. Mit Salz und Muskatnuss-Abrieb würzen und das Pesto unterheben.

Für das Frühlingsgemüse die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, waschen und schräg in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Möhren schälen und schräg in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi und Rübchen waschen und schälen. Kohlrabigrün beiseitelegen. Kohlrabi und Rübchen zuerst in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben, dann in ebenso breite Stifte. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Möhren, Kohlrabi und Rübchen darin zwei Minuten andünsten. Fond angießen, salzen und pfeffern. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen.

Frühlingszwiebeln zufügen und weitere circa zehn Minuten garen. Kohlrabigrün fein hacken und über das Gemüse streuen.

Das Lammkarree aus dem Ofen nehmen, in Koteletts teilen und mit dem Frühlingsgemüse und dem Püree auf Tellern anrichten, mit etwas Sauce beträufeln und servieren.

Nelson Müller am 08. April 2016

Lamm-Karree auf Cassolette von Sommer-Gemüse

Für zwei Personen

400 g Lammkarree	4 Drillingskartoffeln	1 kleiner Kohlrabi
50 g Zuckerschoten	6 kleine Fingermöhren	6 Stangen grüner Spargel
2 Knoblauchzehen	3 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
100 ml Gemüsefond	40 ml Olivenöl	30 g Butter
Kerbel, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lamm waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen abziehen und etwas ausdrücken. Zwei Thymianzweige und einen Rosmarinzweig grob hacken und mit 20 Milliliter Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Das Fleisch mit der Marinade einreiben und mit dem Knoblauch in einen Gefrierbeutel geben. Die Kartoffeln, den Kohlrabi, die Zuckerschoten, den Spargel und die Möhren waschen. Den Kohlrabi und die Möhren schälen. Die Kartoffeln vierteln und die übrigen Gemüsesorten in kleine Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz aufsetzen. Die Kartoffeln in dem kochenden Wasser bissfest garen, daraufhin abgießen und gut abtropfen lassen. Eine Pfanne mit dem übrigen Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Den Gemüsefond dazugeben. Außerdem einen Rosmarin- und einen Thymianzweig in die Pfanne legen. Die Kartoffeln dazugeben und das Gemüse bissfest garen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Butter unterschwenken. Das Lammfleisch aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne von allen Seiten anbraten. Die Marinade und den Knoblauch zu dem Fleisch in die Pfanne geben. Das Lammkarree für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Das Gemüse mit dem Sud auf einen tiefen Teller geben. Das Lamm aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten. Den frischen Kerbel zupfen und das Gericht damit garnieren.

Johann Lafer am 02. August 2013

Lamm-Karree auf cremiger Tomaten-Polenta und Zucchini

Für 2 Portionen

1 Lammkarree à ca. 700 g	50 g Polentagrieß	1 Zucchini
3 getr. Öl-Tomatenfilets	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
2 Thymian- und Rosmarinzweige	1 Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ Zitrone
300 ml Gemüsebrühe	1 EL Tomatenmark	100 ml Sahne
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl mit den Rosmarin- und Thymianzweigen anbraten. Im Ofen bei 160 Grad zehn Minuten rosa gar ziehen lassen. Polenta und Brühe in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Fünf Minuten köcheln lassen, Tomatenmark, Sahne und klein gewürfelte Tomatenfilets unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Zucchini längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen und klein würfeln. Zusammen in einer Pfanne im heißen Olivenöl braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Polenta und Zucchini zusammen anrichten, Lamm aufschneiden und auf dem Gemüse servieren.

Steffen Henssler am 23. Mai 2013

Lamm-Karree mit Artischocken, Paprika-Chorizo-Schaum

Für zwei Personen

Für die Lammkronen:

600 g Lammkarree	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Artischocken:

4 frische Artischocken	2 Tomaten	2 Knoblauchzehen
100 g Erbsen, TK-Ware	3 Zweige Basilikum	300 ml Gemüsefond
Olivenöl	1 TL Butter	Salz, Pfeffer

Für den Paprika-Chorizo-Schaum:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 roten Paprika
1 Chilischote	120 g Chorizo	2 EL Tomatenmark
250 ml Rinderfond	100 ml Sahne	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammkarrees waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Etwas Olivenöl erhitzen und die Lammkarrees darin von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehe andrücken und dem Rosmarin dazugeben und im Backofen circa 16 Minuten garen.

Die Artischocken putzen. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch im Ganzen darin ohne Farbe anbraten. Die Artischockenböden dazugeben und drei Minuten mitbraten. Die Tomaten grob schneiden und zu den Artischocken geben mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Fond aufgießen und die Artischocken weich dünsten. Die Artischocken abgießen und den Fond reduzieren.

Die Artischocken in Spalten schneiden und in dem reduzierten Fond mit den Erbsen erwärmen. Mit der Butter einmontieren und den fein geschnittene Basilikum dazugeben.

Für den Paprika-Chorizo-Schaum die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Bei der Paprika das Kerngehäuse entfernen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Chorizo ebenfalls grob schneiden, dazugeben und fünf Minuten auslassen. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen und kleinschneiden. Anschließend das Tomatenmark und den kleingeschnittenen Chili dazugeben. Den Fond und wenig später die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufschäumen. Anschließend durch ein Sieb passieren und den Schaum warm stellen.

Das Lamm aufschneiden und auf den Artischockenragout anrichten. Den Paprika-Chorizo-Schaum erneut aufmixen und direkt zu dem Lamm geben und servieren.

Alexander Kumptner am 17. Juli 2015

Lamm-Karree mit Erdnuss-Chilikruste und buntem Spargel

Für vier Portionen

Für das Karree:

2 Lammkarrees (à 330-400 g)	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Salz, Chili	1 TL Olivenöl

Für die Kruste:

100 g Butter (zimmerwarm)	1 EL Erdnussbutter	2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde
1 Eigelb (Klasse S)	1 TL Chiliwürfel	20 g geröstete Erdnüsse
Salz		

Für den Spargel:

4 Stangen weißen Spargel	4 Stangen grünen Spargel	1 rote Zwiebel
50 g Ingwer	1 rote Peperoni	100 g Zuckerschoten
½ Bund Radieschen	2 TL helle Sojasauce	1 TL Ahornsirup
25 ml Erdnussöl	feines Salz	

Für das Anrichten:

50 ml Olivenöl	2 Schalen grüne Shisokresse
----------------	-----------------------------

Für das Karree, Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch mit Salz würzen und von beiden Seiten zusammen mit Kräutern und Knoblauch anbraten. Die Karrees auf ein Backofengitter legen, mit Chili würzen und bei circa 120 Grad Ober/Unterhitze 12 bis 15 Minuten garen. Die Butter mit Hilfe einer Küchenmaschine mehrere Minuten dickschaumig aufschlagen. Das Toastbrot fein mahlen und zusammen mit Erdnussbutter, Eigelb, Erdnüssen, Chili und der Butter vermengen. Anschließend mit Salz würzen. Die Masse zwischen Frischhaltefolie dünn aufstreichen und kalt stellen. Den weißen Spargel rundherum abschälen, Köpfe aussparen und circa einen Zentimeter der holzigen Enden abschneiden. Die Blütenansätze des grünen Spargels entfernen und ebenso kürzen. Grünen und weißen Spargel der Länge nach mit einem Sparschäler abschälen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Die Peperoni halbieren, entkernen und ebenso würfeln. Zuckerschoten ebenso in Streifen schneiden. Radieschen waschen und mit schönem Blattgrün halbieren. Das Erdnussöl in einem Wok oder Pfanne erhitzen und Schalotten und Spargel darin drei Minuten heiß anbraten. Ingwer, Chili und Radieschen zugeben und kurz mit garen. Zum Schluss die Zuckerschoten zugeben und mit Sojasauce, Ahornsirup und Salz würzen. Das Gemüse sollte noch Biss haben. Zum Servieren die Kruste portionieren, Folie abziehen und auf die Karrees legen. Anschließend bei circa 200 Grad unter dem Backofengrill goldbraun gratinieren. Das Gemüse mittig auf die Teller verteilen, jeweils zwei gratinierte Koteletts darauf legen und mit restlichem Sud, Olivenöl sowie Shisokresse vollenden.

Johann Lafer am 26. April 2014

Lamm-Karree mit geschmelzten Bohnen und Orient-Tomaten

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

2 Lammkarrees, à 300
Olivenöl

6 Zehen Knoblauch
Salz

2 Zweige Rosmarin
schwarzer Pfeffer

Für die geschmelzten Bohnen:

150 g Keniabohnen
100 g Pankomehl
1 Muskatnuss
schwarzer Pfeffer

150 g breite Bohnen
100 g Butter
Zucker

$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut
2 g Piment-d'Espelette
Salz

Für die orientalischen Tomaten:

6 Kirschtomaten, mit Grün
50 ml Lammfond
2 g Curry Anapurna
1 EL Korianderkörner

2 g Kreuzkümmel (ganz)
3 Zweige Koriander
50 ml Olivenöl
2 Sternanis

50 ml französischer Wermut
3 Zweige Basilikum
1 EL Kubebenpfeffer
2 frische Lorbeerblätter

Für die Garnitur:

2 Blätter Frühlingsrollenteig
Salz

1 Ei

Kreuzkümmel

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze einstellen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Lammkarree dieses von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken und zusammen mit dem Rosmarin im Backofen auf dem Gitter rosa garen.

Für die geschmelzten Bohnen beide Bohnensorten putzen und im Salzwasser mit dem Bohnenkraut blanchieren. Etwas Bohnenkraut beiseitelegen und erst zum Schluss dazugeben. Für die orientalischen Tomaten die Kirschtomaten unten kreuzförmig einschneiden und in dem Olivenöl zusammen mit dem Sternanis, den Lorbeerblättern, den Korianderkörnern, dem Kreuzkümmel und dem Kubebenpfeffer anbraten. Mit dem Wermut und dem Lammfond ablöschen. Den Koriander und das Basilikum hinzufügen und im 190 Grad heißen Backofen zehn Minuten schmoren. Mit dem Currypulver abschmecken.

Für die Garnitur das Ei verquirlen und den Frühlingsrollenteig dünn damit bestreichen. Mit dem Kreuzkümmel aus der Mühle sowie Salz würzen und im 190 Grad heißen Backofen goldgelb backen. Anschließend in Stücke brechen und dekorativ anrichten.

Unmittelbar vor dem Servieren für die Bohnen die Butter in einem flachen Topf schmelzen und das Panko darin anrösten. Leicht mit Salz sowie Muskat würzen und die blanchierten Bohnen mit dem restlichen Bohnenkraut darin schwenken.

Das Lammkarree mit den geschmelzten Bohnen und den orientalischen Tomaten auf Tellern anrichten, mit dem Frühlingsrollenteig garnieren und servieren.

Mario Kotaska am 10. Juli 2015

Lamm-Karree mit Kartoffel-Steinpilz-Pfanne und Babyspinat

Für 4 Portionen

2 Lammkarrees à ca. 500 g	500 g kl. festk. Kartoffeln	Salz
400 g Steinpilze	1 rote Spitzpaprika	3 Schalotten
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
400 g junger Spinat	$\frac{1}{2}$ Bund Rucola	7 EL Olivenöl
Pfeffer	50 g ital. Hartkäse	

Die Lammkarrees von Fett und Silberhäuten befreien, die Knochen putzen. Die Kartoffeln waschen, mit ausreichend Wasser und ein EL Salz in einem Topf aufkochen und etwa 20 Minuten weich garen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit die Steinpilze putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Streifen schneiden. Eine Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Spinat und Rucola sortenweise verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Rucola in kleine Stücke zupfen oder schneiden.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und halbieren. Zwei EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln, Steinpilze, Knoblauch und Spitzpaprika darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie und Basilikum unterheben.

Ein EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Babyspinat dazugeben und die Blätter zusammenfallen lassen. Mit Rucola und Käse verfeinern. Zwei EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lammkarrees darin rundherum bei mittlerer Hitze von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Die Karrees im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 12-15 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit die restlichen zwei Schalotten schälen und längs halbieren. In einer separaten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Schalottenhälften darin bei starker Hitze anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze 10 Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen. Die Lammkarrees aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann portionieren.

Die Kartoffel-Steinpilz-Pfanne auf Teller verteilen, die Lammkarrees anlegen, mit der Schalotten-Rotwein-Reduktion beträufeln und den Spinat dazu angerichtet servieren.

Frank Rosin am 07. Mai 2018

Lamm-Karree mit Kräuter-Knödeln und Spargel

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree à 400 g	2 Knoblauchzehen	1 TL grober Dijon-Senf
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kräuterknödel:

1 Bund Frankfurter Kräuter	2 Brötchen, vom Vortag	2 Schalotten
1 Ei	100 ml Milch	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Spargel:

1 Bund weißer Spargel	1 Orange	20 g Butter
1 EL Honig	2 EL Olivenöl	Chiliflocken

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Frankfurter Kräuter für die Knödel waschen, trocken tupfen und die Blätter vom Stiel abzupfen. Die Stiele für das Lammkarree beiseitelegen.

Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf bestreichen. Die Knoblauchzehen halbieren und zusammen mit den Kräuterstielen auf das Fleisch legen. Dieses für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen. Einige Blätter der Frankfurter Kräuter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest für die Knödel fein hacken. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Zusammen mit der Milch in einem Topf aufkochen.

Die Brötchen klein würfeln und in eine Schüssel geben. Die heiße Milch darüber gießen und gehackten Kräuter und das Ei ebenfalls dazugeben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss abschmecken. Alles gut vermengen und sechs Knödel daraus formen. Diese für fünf Minuten im Wasser ziehen lassen.

Für den Spargel eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Spargel schälen und das untere Drittel abschneiden. Anschließend in schräge, zwei Zentimeter lange Stücke, schneiden. Die Spargelstücke drei Minuten in der Pfanne anbraten. Die Schale der Orange abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Den Spargel mit dem Orangensaft ablöschen und mit Orangenabrieb verfeinern. Den Honig dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Spargel in dem Sud bissfest garen. In einer zweiten Pfanne die Butter erhitzen. Den Spargel kurz vor dem Anrichten in der Butter schwenken. Den Sud aufbewahren.

Für das Lammkarree eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, die Kräuter entfernen und eine Minute scharf in der Pfanne anbraten. Anschließend in vier Stücke schneiden.

Das Lammkarree mit Kräuterknödeln und gebratenem Spargel auf Tellern anrichten, mit dem Sud aufgießen und servieren.

Johann Lafer am 05. Juni 2015

Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste und gebratenem Spargel

Für 4 Personen

Lamm:

3 Lammkarrees	Salz und Pfeffer	Olivenöl
2 EL Semmelbrösel	1 EL Parmesan	1 EL zimmerwarme Butter
3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
3 Zweige glatte Petersilie	5 Blätter Salbei	

Lamm-Honig-Soße:

1 kg Lamm-Abschnitte	2 Möhren	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
1 Stange Lauch	2 Schalotten	1 $\frac{1}{2}$ l Wasser
$\frac{1}{4}$ l Weißwein	1 TL Honig	Salz und Pfeffer

Spargel mit Tomaten:

$\frac{1}{2}$ kg Spargel	3 Tomaten	1 Bund Basilikum
Olivenöl, Butter	1 Zitronensaft	Zucker, Salz, Pfeffer

Kartoffelpüree:

1 kg mehligk. Kartoffeln	6 Zehen Knoblauch	0,2 l Milch
0,2 l Sahne	50 g Butter	Olivenöl, Muskatnuss
Salz und Pfeffer		

Lamm:

Lammkarrees von Sehnen und Häuten befreien. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ungewürzt von allen Seiten kräftig anbraten. Lammkarrees aus der Pfanne nehmen, pfeffern, salzen und abkühlen lassen. Alle Kräuter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Knoblauchzehen pellen und pressen. Parmesan, Semmelbrösel und Butter in eine Schüssel geben und mit den Kräutern und Knoblauch gut verkneten, bis eine feste und geschmeidige Masse entsteht. Mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Paste dünn (ca. 2 bis 3 mm) auf die angebratenen Fleischstücke streichen.

Die Lammkarrees auf ein Backblech legen und im Ofen bei 140 Grad zehn bis zwölf Minuten medium beziehungsweise rosa braten. Die Innentemperatur sollte dann etwa 60 Grad erreichen. Die Lammkarrees, je nach Größe, in drei bis vier Stücke teilen und mit dem Spargel, der Soße und dem Kartoffel-Knoblauchpüree servieren.

Lamm-Honig-Soße:

Gemüse säubern und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Lammknochen von allen Seiten anbraten. Nach einigen Minuten das Gemüse hinzufügen und ebenfalls rösten. Etwa einen Liter Wasser und den Wein in die Pfanne gießen und alles kochen lassen, bis zwei Drittel der Flüssigkeit verdampft sind. Dann das restliche Wasser dazugießen, vielleicht auch noch etwas Wein dazugeben, die Hitze reduzieren und den Fond mindestens eine Stunde köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und Knochen und Gemüse auffangen. Den Fond wieder um die Hälfte reduzieren, bis er eine sämige Konsistenz bekommt. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel mit Tomaten:

Den Spargel schälen, die trockenen Schnittstellen entfernen, dann mit einem Schrägschnitt in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse und den Stilansatz entfernen, dann die Tomatenviertel in Streifen schneiden. Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin zwei bis drei Minuten braten, mit etwas Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Erst wenn der Spargel gar ist, die Tomatenscheiben hinzufügen und kurz erwärmen. Wer mag, gibt noch einen Spritzer Zitronensaft oder Essig dazu. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und großzügig über den Spargel streuen. Das Gemüse ist entweder als Vorspeise oder als Beilage zum Lammkarree geeignet.

Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und teilen. Die Knoblauchknollen enthäuten. Die Kartoffeln und den Knoblauch zusammen weich kochen, dann in ein Sieb gießen und etwas ausdampfen lassen. Butter, Sahne und Milch in den Topf geben und erhitzen. Die gekochten Kartoffeln und den Knoblauch dazugeben und alles gut zerstampfen und verrühren, bis ein geschmeidiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Olivenöl würzen.

Rainer Sass am 16. Mai 2015

Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste, Erbsen-Kartoffel-Püree

Für vier Portionen

500 g mehligk. Kartoffeln	500 g grobes Meersalz	1 Bund gemischte Kräuter
100 g Toastbrot	70 g Butter	700 g Lammkarree
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer
3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
3 Schalotten	2 Knoblauchzehen	350 g TK-Erbsen
30 g Butter	200 ml Geflügelfond	Salz
Muskatnuss	100 ml Milch	50 g Butter
150 g Zuckerschoten	3 EL Olivenöl	1 Zitrone
Erbsensprossen		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und auf einem Backblech auf dem Salz verteilen. In 45 Minuten weich garen.

Die Kräuter abbrausen und trockentupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen. Das Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine mit den Kräutern fein mahlen. Die Butter mit einer Prise Salz schaumig rühren und das Kräuter-Toastbrot, untermischen. Die Kräuterbutter in einen Gefrierbeutel füllen, 3 mm dünn austreichen und kalt stellen.

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Halbierte Knoblauchzehen und die Thymian- und Rosmarinzweige beim Anbraten mit zugeben. Die Lammkarrees auf ein Ofengitter legen und mit der Kräuterkruste bedecken. Im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen.

Die Butter auf Größe der des Fleisches zurechtschneiden, Folie abziehen und auflegen. Im Backofen bei zugeschalteter Grillfunktion (ca. 230 Grad) goldbraun gratinieren. Das Fleisch anschließend noch 5 Minuten ruhen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Hälfte davon mit den Erbsen zusammen in der Butter anschwitzen. Geflügelfond angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Milch mit der Butter aufkochen und mit Salz und Muskat würzen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit der Milch verrühren. Die Erbsen samt der Flüssigkeit fein pürieren und unter die Kartoffeln mischen. Zuletzt nochmal mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Zuckerschoten waschen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, übrige Schalotten und Knoblauch und die Zuckerschoten darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Erbsensprossen mit unter die Zuckerschoten mischen.

Zum Anrichten die Lammkarrees in Tranchen schneiden und auf einer Nocke Erbsenpüree anrichten. Die Zuckerschoten darauf geben und mit dem Sud beträufeln.

Johann Lafer am 03. September 2016

Lamm-Karree mit Sauce Choron, Poweraden, Pommes Pont-Neuf

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammkarrees à 220 g	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl, Meersalz	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 g Butter	8 EL trockener Weißwein	2 EL Weißweinessig
1 Schalotte	2 EL Tomatenmark	2 Eier, Eigelb
3 Zweige Estragon	2 Zweige Kerbel	5 zerdrückte Pfefferkörner
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	

Für die Poweraden:

4 Poweraden	1 Zitrone, Abrieb	25 g Parmesan
4 EL Geflügelfond	Olivenöl	

Für die Pommes: 4 mehlig. Kartoffeln Blanc de Boeuf, Salz

Für das Fleisch: Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Lammkarrees vom Knochen putzen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und rundum in einer Pfanne scharf anbraten. Das Karree zusammen mit Rosmarin, Thymian und angedrücktem Knoblauch im Ofen 15 Minuten rosa garen. Das Fleisch vor dem Tranchieren ruhen lassen. Die Schnittstelle mit Meersalz würzen.

Für die Sauce: Butter in einem kleinen Stieltopf bei niedriger Hitze schmelzen und bräunen. Sobald die Molke sich trennt und die Butter Bernsteinfarbe annimmt, die Butter durch ein Sieb mit Passiertuch klären. Aus Essig, Weißwein, angedrückten Pfefferkörnern und gehackter Schalotte einen würzigen Sud köcheln. Den Sud durch ein Sieb passieren und zusammen mit Eigelb und 2 EL kaltem Wasser in einem Anschlagkessel über einem Wasserbad aufschlagen. Butter zuerst tropfenweise unterheben, später im dünnen Strahl. Mit angewärmtem Tomatenmark verfeinern und mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln, zupfen und unterheben.

Für die Poweraden: Die Poweraden von den äußeren Blättern befreien und die Stiele putzen. Halbieren und mit einem Parisiennelöffel das Stroh entfernen. In einer Pfanne mit wenig Olivenöl auf der Schnittseite mit Farbe anbraten, mit Geflügelfond ablöschen und abgedeckt weich schmoren.

Mit gehobeltem Parmesan, Zitronenabrieb und Olivenöl glasieren.

Für die Pommes: Die Fritteuse auf 130 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 ½ cm dicke und etwa 5 bis 6 cm lange Stäbe schneiden. Die Kartoffelstäbchen in einer Fritteuse mit Blanc de Boeuf bei 130 Grad etwa 8 Minuten vorfrittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Fritteuse höher schalten und die Pommes bei 170 Grad goldgelb und knusprig ausbacken. Die Pommes wieder abtropfen lassen und kräftig salzen. Damit selbstgemachte Pommes – oder in diesem Fall die etwas dickeren Brückenpfeiler-Kartoffeln – außen kross und innen wunderbar cremig werden, frittiert man die Kartoffelstäbchen bei geringerer Temperatur vor.

Das rosa gebratene Lammkarree mit Sauce Choron, Poweraden und Pommes Pont-Neuf auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 20. April 2018

Lamm-Karree mit Tomaten-Kruste, Bohnen-Pfifferling-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree, 8 Rippchen	1 Zweig Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zehen Knoblauch	150 ml Olivenöl	Rapsöl
Muskatnuss	Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Kruste:

20 g getrocknete Tomaten	1 Ei	50 g Panko
50 g Butter	1 TL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin

Für das Gewürzöl:

1 Zweig Bohnenkraut	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	20 Fenchelsamen
10 Korianderkörner	5 schwarze Pfefferkörner	50 ml kaltgepresstes Olivenöl
10 ml dunkler Aceto Balsamico		

Für das Gemüse:

200 g breite Bohnen	100 g Pfifferlinge	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut	2 EL Rapsöl	1 EL Crème-fraîche

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut

Für das Lammkarree: Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Lammkarree abwaschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Muskat, Zucker und Olivenöl vermengen und eine Marinade herstellen. Lammkarree mit Marinade bestreichen. In einer Pfanne in Butter mit Knoblauch und Rosmarin erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten.

Für die Kruste: Das Ei anschlagen und Eiweiß vom Eigelb trennen. Butter in einem Mixer schaumig schlagen. Getrocknete Tomaten hacken und mit Butter und Tomatenmark in einer Schüssel vermengen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, 10 Nadeln abzupfen und zu der Tomatenbutter geben. Eigelb und Panko unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammkarree aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech mit Backpapier geben und in den Ofen geben. Nach 10 Minuten Garzeit das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit der Kruste belegen. Ofen auf Grillfunktion und 220 Grad schalten und 10 Minuten goldbraun gratinieren. Ruhen lassen und in einzelne Stiele teilen.

Für das Gewürzöl: Für das Gewürzöl Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zimt, Fenchel, Koriander und Pfeffer ohne Fett in einer Pfanne behutsam rösten und danach im Mörser zerkleinern. Mit Olivenöl, Bohnenkraut und Balsamico abschmecken.

Für das Gemüse: Das Bohnenkraut abbrausen. Pfifferlinge putzen. Schalotten abziehen und klein würfeln. Die Bohnen waschen und in einem Topf in Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut bissfest kochen. Pfifferlinge und Schalotten in Rapsöl in einer Pfanne scharf anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss die blanchierten Bohnen unterziehen, nochmals durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche unterheben.

Für die Garnitur: Das Bohnenkraut abbrausen und trockenwedeln. Das rosa gebratene Lammkarree mit Tomatenkruste, und Bohnen- Pfifferling-Gemüse auf einem Teller anrichten, mit Bohnenkraut garnieren, mit dem Gewürzöl beträufeln und servieren.

Mario Kotaska am 23. Juni 2017

Lamm-Karree mit Tomaten-Oliven-Kruste

Für 4 Personen

1,2 kg Lammkarree	Meersalz	68 EL Olivenöl
einige Zweige Rosmarin	5 Zehen Knoblauch	Pfeffer
50 g schwarze Oliven	50 g getr. Öl-Tomaten	200 g Kirschtomaten
3 Zweige Thymian	2 Stiele glatte Petersilie	1 Scheibe Toastbrot
30 g geriebener Parmesan	2 gelbe Paprikaschoten	2 rote Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln	34 Stiele Basilikum	1 EL Kapern
Piment d'espelette		

Backofen auf 140 Grad vorheizen. In einem Bräter oder einer Pfanne drei Esslöffel Öl erhitzen. Lammkarree salzen und darin auf der Fleischseite anbraten. Wenden und mit Pfeffer würzen. Rosmarin und drei angeprügelte Knoblauchzehen dazugeben und 15 bis 20 Minuten im Ofen garen. Inzwischen die entsteinten Oliven und die abgetropften getrockneten Tomaten fein hacken. Frische Tomaten waschen, etwa 50 Gramm davon fein würfeln. Petersilien und Thymianblätter abzupfen. Toastbrot entrinden und zerzupfen. Kräuterblätter und Toast im Mixer zu Bröseln verarbeiten. Brösel mit Oliven, getrockneten, frischen gewürfelten Tomaten und Parmesan vermischen. Mit zwei bis drei Esslöffeln Öl (von den eingelegten Tomaten) zu einer dicken Paste verrühren und mit Pfeffer würzen. Paprika schälen, längs vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Restlichen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne drei Esslöffel Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin andünsten. Paprika hinzugeben, unter Rühren etwa fünf Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt fünf Minuten schmoren. Lammkarree aus dem Ofen nehmen, den Ofengrill einschalten. Würzpaste auf dem Fleisch verteilen und zwei bis drei Minuten übergrillen. Kirschtomaten waschen, halbieren und unter die Peperonata mischen. Basilikumblätter abzupfen, grob schneiden und unterheben. Peperonata mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Mit dem Lammkarree anrichten.

Tipp:

Wer die Haut der Paprika nicht verträgt, kann sie problemlos mit einem scharfen Sparschäler schälen.

Cornelia Poletto am 30. März 2014

Lamm-Karree unter der Kräuter-Kruste mit Bohnen-Panaché

Für 4 Personen

1 Bund gemischte Kräuter	100 g Semmelbrösel	1 Eigelb
150 g weiche Butter	Meersalz, Pfeffer	1 Lammrücken mit Knochen, 800 g
3 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin

Für das Bohnen Panaché:

300 g Buschbohnen	200 g frische dicke Bohnen	50 g getrocknete Tomaten
50 g Pinienkerne	1 EL Butter	2 Zweige Bohnenkraut
Salz, Pfeffer		

Für die Kruste die gemischten Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit den Semmelbröseln und dem Eigelb mischen. Mit der Butter verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer Rolle formen, in Frischhalte eindrehen und durch kühlen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4 vorheizen).

Lammkarree parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Thymian- und Rosmarinzweig abspülen, trocken schütteln, zu dem Lamm in die Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-12 Minuten rosa garen, herausnehmen und etwas ruhen lassen.

Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und in Rauten schneiden. Die dicken Bohnen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen.

Die Tomaten fein würfeln, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Bohnen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter, Bohnenkraut, getrockneten Tomaten und Pinienkernen schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lamm in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl nachbraten, zum Schluss die Kräuterkruste in feinen Scheiben darauf legen und noch mal kurz im Ofen bei Oberhitze Farbe geben.

Das Lammkarree aufschneiden, mit etwas Meersalz bestreuen und auf den Bohnen anrichten.

Karlheinz Hauser am 23. Juni 2015

Lamm-Karree, Paprika-Mus, Tapenade, Zucchini, Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Limousin-Lammkarree à 220 g Pflanzenöl grobes Meersalz

Für die Zucchini:

1 Zucchini Olivenöl grobes Meersalz

Für das Mus:

2 rote Paprikas 1 Amalfi-Zitrone, Abrieb 1 Zitrone
 $\frac{1}{4}$ TL Stärke $\frac{1}{4}$ TL brauner Rohrzucker $\frac{1}{4}$ TL Piment d'Espelette
Olivenöl grobes Meersalz Pfeffer

Für die Tapenade:

2 EL Taggiasca-Oliven 2 Zweige Thymian 1 Knoblauchzehe
1 EL Aceto Balsamico $\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker Piment-d'Espelette
Olivenöl grobes Meersalz

Für den Salat:

$\frac{1}{4}$ Bund Dill $\frac{1}{4}$ Bund Minze $\frac{1}{4}$ Bund Melisse
4 Stangen Fenchelgrün 2 Bete Mini-Basilikum 4 EL Olivenöl
grobes Meersalz

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trockentupfen, gut salzen und in einer Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten.

Das Karree im Ofen etwa 25 Minuten rosa fertig garen.

Für die Zucchini:

Die Zucchini schräg in Scheiben schneiden und mit Olivenöl einreiben. Die Zucchini kräftig salzen und von beiden Seiten in einer Grillpfanne kräftig grillen.

Für das Mus:

Die Paprika waschen, gut abtrocknen und in einer Fritteuse mit Öl etwa 5 Minuten bissfest ausbacken. Die Paprika aus dem Öl nehmen, abtropfen und leicht abkühlen lassen. Die Paprika halbieren, schälen, den Strunk und Scheidewände entfernen und zwei Hälften in einer Moulinette cremig pürieren. Das Püree in einem kleinen Topf aufkochen.

Die übrigen Hälften in kleine Würfel schneiden und zum Püree geben.

Für die Tapenade:

Oliven in einem kleinen Topf mit sprudelndem Wasser kurz vorblanchieren. Die Oliven abgießen und in Eiswasser abschrecken.

Die Oliven mit Thymian, abgezogenem Knoblauch, Balsamico, Zucker, Piment d'Espelette, Olivenöl und Salz in einer Moulinette zu einer cremigen Tapenade mixen.

Für den Salat:

Dill, Minze, Melisse und Fenchelgrün abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Den Mini-Basilikum mit einer Schere schneiden und mit den übrigen Kräutern mischen. Die Kräuter mit Meersalz und Olivenöl marinieren.

Das Karree vom Limousine-Lamm mit Paprikamus, gebratener Zucchini und Kräuter-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Lohse am 27. April 2018

Lamm-Kartoffel-Frikadellen

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln	Salz	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3-4 EL Butterschmalz	1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Kreuzkümmel	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Koriander	1 Bio-Zitrone	500 g Lammfleisch
1 Ei	1 Salatgurke	250 g griech. Joghurt
1 Romanasalat	2-3 EL Olivenöl	

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abschütten, pellen und leicht auskühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, anschließend abkühlen lassen. Petersilie, Estragon und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Lammfleisch durch den Fleischwolf drehen, dann die Kartoffeln durch den Fleischwolf drehen. Zum Gehackten die Zwiebeln, die Kräuter, das Ei, Zitronenschale und etwas Salz geben und alles gut vermischen. Aus der Masse kleine ovale Frikadellen formen und in einer Pfanne mit 2-3 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten, dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Die Gurke waschen und grob reiben oder raspeln, leicht salzen und ein paar Minuten ziehen lassen. Dann gut ausdrücken und mit Joghurt mischen, mit Salz abschmecken. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, 2-3 EL Olivenöl und Salz abschmecken. Die Frikadellen mit Joghurt und Salat anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. August 2015

Lamm-Keule im Ganzen (Osterlamm)

Für 6 Personen

1 Lammkeule (ca. 1,8 Kg)	1/2 Bund Rosmarin	1/2 Bund Thymian
1/2 Bund Blattpetersilie	1/4 Bund Estragon	1 Zitrone
1 Orange	2 Zehen Knoblauch	2 EL Pflanzenöl
3-4 EL Butter	Salz, Pfeffer	

Rosmarin, Thymian, Estragon und Petersilie von den Stielen zupfen, mischen und ggf. etwas mit dem Messer zerkleinern. Die ausgelöste Lammkeule von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Kräutern füllen, mit zwei Esslöffel Pflanzenöl beträufeln und straff in Frischhaltefolie sowie anschließend in Alufolie (für den Halt) wickeln und auf einem Backgitter in der mittleren Schiene des Backofens bei 90 Grad Umluft circa 2,5 – 3 Stunden garen. (Das Lamm ist rosa gegart, wenn es eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht hat. Dies kontrollieren Sie am besten mit einem digitalen Fleischthermometer!) Wenn die Lammkeule gegart ist, aus dem Ofen nehmen, auspacken und in einer großen Pfanne oder einem Bräter in aufschäumender Butter mit Zitronen- sowie Orangenschale und zwei angedrückten Zehen Knoblauch von allen Seiten nachbraten. Keule aus der Pfanne nehmen, zwei Minuten auf dem Schneidbrett entspannen lassen, tranchieren und servieren.

Alexander Herrmann am 16. April 2014

Lamm-Keule mit kleinen Kohlrouladen und Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

Für das Lamm:

800 g Lammkeule	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
250 ml Lammfond	1 EL Butter	

Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Weißkohl	Salz	5 EL Butter
80 g Kastenweißbrot	1 Tomate	8 schwarze Oliven
2 Schalotten	3 Stiele Blattpetersilie	3 Zweige Bohnenkraut
1 Ei	Pfeffer	1 Prise Muskat
100 ml Gemüsebrühe		

Für das Kartoffelpüree:

500 g Kartoffeln, mehlig	Salz, Pfeffer	150 ml Milch
50 ml Olivenöl	1 Prise Muskat	

Für das Lamm:

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Lammkeule parieren und in 2-3 gleichmäßig große Stücke zuschneiden, evtl. binden. Die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Eine angeprügelte Knoblauchzehe, Thymian- und Rosmarinzweige zugeben und im vorgeheizten Ofen ohne Deckel ca. 10-12 Minuten rosa braten. Dann die Fleischstücke aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen, die Backofentemperatur auf 70 Grad herunterschalten, dann das Fleisch wieder in den Ofen geben und dort ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Bratensatz im Bräter mit Lammfond ablöschen, die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen, durch ein Sieb passieren, mit 1 EL kalter Butter montieren und abschmecken.

Für die Kohlrouladen:

Den Strunk vom Kohlkopf ausschneiden und die Außenblätter entfernen. Den Krautkopf in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben, bis sich die Blätter ablösen lassen. Ca. 12 große Blätter (für die Rouladenhülle) kalt abschrecken und auf einem Küchentuch trocknen. Vom restlichen Kohl 200 g in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Kohlstreifen goldbraun glacieren und mit Salz würzen. Vom Brot die Rinde entfernen und das Brot in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die Brotwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten. Die Tomate am Strunkansatz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Oliven klein hacken. Die Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, Tomatenwürfel und gehackte Oliven untermischen. Petersilie und Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Ei trennen. Eiweiß zu Schnee aufschlagen. Die angeschwitzten Kohlstreifen, das angeschwitzte Gemüse, gehackte Petersilie und Bohnenkraut mit dem Eigelb in eine Schüssel geben und vermischen, die Brotwürfel unterheben und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, zuletzt das geschlagene Eiweiß darunter heben. Auf die Kohlblätter jeweils etwas Füllmasse geben und zu einer Roulade einschlagen. In einem Topf mit 2 EL Butter bei schwacher Hitze die Kohlrouladen rundum anbraten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren. Die gegarten Kohlrouladen herausnehmen, der entstandene Bratenfond kann unter die Lammsoße gemischt werden.

Für das Kartoffelpüree:

Für das Püree die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Milch und Olivenöl erwärmen. Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken. Milch und Olivenöl unter die Kartoffeln mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat

abschmecken. Die Lammkeule aufschneiden und auf Tellern anrichten. Die Kohlroulade schön platzieren und das Kartoffelpüree als Nocke aufsetzen. Die Sauce angießen und servieren.

Jörg Sackmann am 02. Oktober 2013

Lamm-Kichererbsen-Ragout

Für 4 Personen

Für das Lamm-Ragout:

150 g getr. Kichererbsen	Salz	50 g Mandelkerne
2 rote Zwiebeln	2 Möhren, mittelgroß	600 g Lammfleisch
Olivenöl	Kreuzkümmel	gemahlene Bockshornkleesamen
Kurkuma	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	2 getrock. Limetten
1 Bund frischer Koriander	Pfeffer	

Für den persischen Reis:

250 g Reis	Salz	1 EL Butter
------------	------	-------------

Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In leicht gesalzenem Wasser dann ca. 1 Stunde weich kochen.

Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Etwas Salz zugeben. Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser geben, umrühren und sobald das Wasser wieder aufkocht, eine Küchenuhr auf 7 Minuten Kochzeit einstellen. Reis garen.

Inzwischen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller auskühlen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Nach 7 Minuten Kochzeit den Reis wieder in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

In dem Topf 1 EL Butter schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Den Reis dann zugedeckt bei kleinster Temperatureinstellung 20– 25 Minuten fertig dämpfen.

Das Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Kurkuma würzen. Dann die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen.

Die getrockneten Limetten anstechen oder andrücken, zugeben und alles zugedeckt ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen.

Gegarte Kichererbsen abgießen. Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Möhren und Kichererbsen unter das Fleisch mischen und alles weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen.

Zum Ende der Schmorzeit das Ragout kurz offen schmoren, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht.

Koriander abrausen, trocken schütteln und hacken.

Ragout mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Koriander und Mandeln zugeben. Ragout und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. November 2018

Lamm-Kotelett mit Pilz-Füllung, Kartoffel-Gratin, Salat

Für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:

2 Lammkoteletts á 90 g	2 Eier	100 g Mehl
100 g Semmelbrösel	50 g Mandelsplitter	200 ml neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für die Champignon-Füllung:

100 g wilde Champignons	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Petersilie	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffel-Lauch-Gratin:

300 g festkochende Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	100 g Lauch
250 ml Sahne	100 g Parmesan	Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

2 Tomaten	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 Bund Petersilie	1 EL geröst. weißer Sesam	2 TL flüssiger Honig
4 EL Olivenöl		

Für die Lammkoteletts: Die Lammkoteletts waschen, trockentupfen, in der Mitte aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Fleisch zwischen zwei Klarsichtfolien auf ca. $\frac{1}{2}$ cm klopfen. Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer würzen und mit der Pilz-Masse füllen, zuklappen und in Mehl, verquirltem Ei, Bröseln mit Mandelsplittern panieren und in heißem Fett so lange backen, bis das Fleisch noch zartrosa ist (ca. 5 Minuten). Danach auf Küchenpapier abtropfen und mit den restlichen Zutaten anrichten.

Für die Champignon-Füllung: Zwiebel abziehen, fein schneiden, in 1 EL Butter glasig anschwitzen. Pilze putzen, fein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln fein hacken und zu Pilzen geben. Temperatur erhöhen und Pilze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, sehr fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und ca. die Hälfte der Schale abreiben. Petersilie und Zitronenabrieb unter Pilzmasse heben und bis zum Füllen kalt stellen.

Für das Kartoffel-Lauch-Gratin: Backofen auf 180 Grad vorheizen; mit Butter kleine Auflaufformen ausbuttern. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, trocknen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Sahne in einem Topf mit den angedrückten Knoblauchzehe aufkochen und mit Salz, Muskatnuss abschmecken (leicht überwürzt). Lauch und Kartoffelscheiben Lage für Lage in die Formen schichten. Dazwischen frisch geriebenen Parmesan geben. Wenn Form zu $\frac{3}{4}$ voll ist, mit Sahnemischung nicht ganz bedecken. Abschließend mit reichlich Parmesan bestreuen. Für ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Für den Tomaten-Gurken-Salat: Tomaten in heißem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und häuten. Tomatenfilets in feine Würfel schneiden. Gurke schälen, entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stiel zupfen. Aus Zitronensaft, Honig, Olivenöl und geröstetem Sesam ein Dressing anrühren. Kurz vor Anrichten Petersilie mit Dressing und gewürfeltem Gemüse vermischen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Kumptner am 21. Dezember 2018

Lamm-Kotelett mit roter Zwiebel-Marmelade und Brot-Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Koteletts vom Eifellamm à 300 g	2 Zweige Zitronenthymian	1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl	100 ml Öl	Salz, Pfeffer

Für die Zwiebelmarmelade:

4 rote Zwiebeln	100 g Zucker	100 ml roter Portwein
200 ml Rotwein	3 EL Himbeeressig	300 ml Gemüsefond
2-3 EL Lammjus	1 Lorbeerblatt	Salz

Für den Brotsalat:

400 g Zwiebelbaguette	200 g Keniabohnen	500 g Kirschtomaten
2 rote Zwiebeln	½ Cavailonmelone	50 g Kalamata-Oliven
2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

60 ml Olivenöl	15 ml Balsamico-Essig	1 Bund Basilikum
1 Prise Zucker		

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 100° C vorheizen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen vom Stiel zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Knoblauch mischen. Die Lammkoteletts waschen und mit Küchenpapier abtupfen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze je nach Dicke von jeder Seite 3 Minuten knusprig braten. Fleisch auf ein Rost legen und im Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und kurz ruhen lassen.

Für die Zwiebelmarmelade:

Zwiebeln abziehen, halbieren und fein würfeln. Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren. Zwiebelwürfel dazugeben. Mit Portwein, Rotwein und Himbeeressig ablöschen. Gemüsefond, Lorbeer und 1 Prise Salz dazugeben. Zwiebel ca. 10 Minuten weich garen, bis der Sud fast vollständig eingekocht ist. Anschließend den Lorbeer aus der Marmelade entfernen und mit der Jus verfeinern. Zwiebelmarmelade abkühlen lassen.

Für den Brotsalat:

Backofen auf 180 °C vorheizen. Baguette in Würfel schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen und Brotwürfel darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch zerdrücken und mit Thymian dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brot im heißen Ofen etwa 10 Minuten knusprig rösten.

In dieser Zeit Bohnen putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 4 Minuten knackig garen. Inzwischen Tomaten waschen, vierteln und Stielansatz entfernen. Zwiebeln abziehen, halbieren und fein würfeln. Melone ohne Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Bohnen abgießen und in Eiswasser abschrecken. Den Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Brot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Oliven halbieren. Brot, Bohnen, Tomaten, Zwiebeln, Melone, Basilikum und Oliven in einer großen Schüssel mischen. Öl und Essig verquirlen. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Vinaigrette sorgfältig mischen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 06. Juli 2018

Lamm-Kotelett mit Tomaten-Bohnen-Ragout, Ofenkartoffeln

Für 4 Personen

12 kleine Kartoffeln	5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	3 Zweige Zitronenthymian	2 Zweige Rosmarin
300 g grüne Bohnen (frisch)	5 Tomaten	2 Schalotten
4 Knoblauchzehen	800 g Lammrücken mit Knochen	150 ml Rotwein
150 ml Lammfond	1/2 Bund glatte Petersilie	250 g Schafsjoghurt
2 EL Butter		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3).

Die Kartoffeln waschen und vierteln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Kartoffeln darin kurz anbraten, salzen und pfeffern.

Zitronenthymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und über den Kartoffeln abstreifen. Dann die Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich und goldbraun garen. Ab und zu wenden.

Die Bohnen putzen, d.h. an den Enden abschneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. In kaltem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden.

Den Lammrücken so schneiden, dass aus drei kleinen Koteletts zwei Koteletts werden, indem man jedes zweite Rippchen entfernt und das Fleisch anschließen ein bisschen plattiert. Fleisch mit Salz und Pfeffer und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl scharf anbraten. Dann die Koteletts warm stellen.

In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Hälfte der Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Tomaten dazugeben, mit dem Rotwein ablöschen. Den Lammfond dazugeben und um die Hälfte einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Petersilie und restlichen Knoblauch unter den Schafsmilchjoghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Unter den Fond die Butter untermischen und die Bohnen zugeben.

Die Koteletts noch einmal kurz anbraten. Mit den Kartoffeln, dem Bohnen-Ragout und dem Schafsjoghurt-Dip anrichten.

Otto Koch am 20. Juli 2017

Lamm-Koteletts auf Stauden-Sellerie im Oliven-Sud

Für 2 Personen

250 g Staudensellerie	6 Schalotten	100 g kleine Champignons
8 grüne Oliven	4 EL Olivenöl	100 ml Geflügelfond
1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer, Zucker	Zitronensaft
1 Bund glatte Petersilie	6 Lammkoteletts (ca. 400g)	Meersalz
60 g Pankomehl	50 g Butterschmalz	

Staudensellerie waschen, putzen (die Blätter beiseite stellen) und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Schalotten schälen und längs in Achtel schneiden. Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Oliven in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten darin andünsten. Staudensellerie zugeben und mit Geflügelfond auffüllen. Rosmarin zugeben. Zugedeckt weich garen. In einer weiteren Pfanne, 1 EL Olivenöl erhitzen. Champignons darin anbraten und zum Staudensellerie geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie waschen, putzen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen. Die Hälfte der Petersilienblätter, Staudensellerieblätter und Oliven zur Sellerie-Champignon-Mischung geben. 1 EL Olivenöl unterrühren und alles abschmecken. Koteletts mit Meersalz und Pfeffer würzen. Weißbrot fein zerbröseln. Koteletts in 1 EL Olivenöl und in den Bröseln wenden. Butterschmalz erhitzen, Lammkoteletts darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun rosa braten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Staudensellerie auf Teller geben, Lammkoteletts darauf setzen. Mit übrigen Petersilienblättern garnieren.

Jörg Sackmann am 19. März 2013

Lamm-Koteletts mit Falafel und Harissa-Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammkoteletts	2 EL Rapsöl	1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig	1 Knoblauchzehe	

Für die Falafel:

50 g Schalotten	1 Knoblauchzehe	100 g Kichererbsen (eingeweicht)
1 EL Olivenöl	1 Prise Ras-el-Hanout	$\frac{1}{2}$ TL Dukkah
$\frac{1}{2}$ TL Anapurna-Currypulver	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL braune Butter	2 Eigelb
50 ml Rapsöl	1 kleine Ingwerknolle	1 Prise Zucker

Salz

Für den Joghurt:

150 g Joghurt	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Harissa
Minze	Salz	Pfeffer

Die Schalotten schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Die Gewürze und die Kräuter mit den Schalotten und dem Knoblauch in einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen, bis die Schalotten glasig sind.

Nun die Kichererbsen dazu geben. Mit Gemüsefond ablöschen und etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Den Ingwer kleinschneiden und dazu geben. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken.

Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, die Eigelbe unterrühren. Kleine Bällchen formen und in einer Fritteuse oder in einer großen Pfanne mit Rapsöl braten. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Harissa-Minz-Joghurt die Minze feinhacken und die Zitrone auspressen. Den Joghurt mit der Minze und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Harissa abschmecken. Die Lammkoteletts in einer großen Pfanne mit dem Öl und dem Knoblauch von beiden Seiten anbraten. Thymian und Rosmarin dazugeben.

Den Harissa-Minz-Joghurt auf zwei Teller streichen und je zwei Falafel darauf setzen. Je ein Lammkotelet dazulegen und mit Petersilienblättern garnieren.

Ali Güngörmüs am 27. März 2015

Lamm-Koteletts mit gebackenen Bohnen

Für 4 Personen

250 g feine grüne Bohnen	Salz, Pfeffer	1 Zweig Bohnenkraut
5 EL Olivenöl	2 Stück Lammkaree	3 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian	4 EL Butter	100 ml Lammjus
Piment d'Espelette	4 Scheiben Parma-Schinken	4 Scheiben Emmentaler
100 g Mehl	2 Eigelb	100 g Semmelbrösel
1,5 l Pflanzenöl	20 Kirschtomaten	

Keniabohnen waschen, putzen (Enden abschneiden) und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren. In Eiswasser abschrecken und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Bohnenkraut abspülen, trockenschütteln und hacken. Bohnen in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und 3 EL Olivenöl marinieren. Backofen auf 120 Grad vorheizen. Lammkaree parieren, portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Rosmarin, Thymian zugeben und 2 EL Butter zugeben. Das Fleisch damit beträufeln. Alles in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten rosa garen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Lammjus ablöschen, mit Piment d'Espelette würzen und etwas einköcheln lassen. Übrige kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Den Parma-Schinken und den Emmentaler aufeinander legen und die marinierten Bohnen portionsweise darin einrollen. Die Bohnenröllchen zuerst in Mehl, dann in verquirltem Eigelb und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Pflanzenöl erhitzen. Die Bohnenröllchen darin goldgelb frittieren, abtropfen lassen. Die Enden abschneiden und die Röllchen schräg halbieren. Tomaten abspülen und trockenreiben. Tomaten ebenfalls im Pflanzenöl ca. 1 Minute frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Bohnen auf vorgewärmten Tellern mit Lamm, Sauce und Tomaten anrichten. Dazu passen hervorragend in Olivenöl gebratene, kleine Kartoffeln mit Schale.

Karlheinz Hauser am 23. September 2013

Lamm-Koteletts mit Tomaten-Bulgur

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl
1 TL Chiliflocken	12 Lammkoteletts	4 Strauchtomaten (mit Grün)
1 Fleischtomate	500 ml Hühnerbrühe	1/2 TL Bockshornkleesamen
1/2 TL Schwarzkümmel	200 g Bulgur	Salz
1 Bund Petersilie	1 EL Schwarzkümmelöl	1 EL Mandeln
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Eine Zwiebel schälen und auf einer groben Reibe raspeln. Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken. 50 ml Olivenöl mit 1/2 TL Chiliflocken, der Knoblauchzehe und der geriebenen Zwiebel mischen. Die Lammkoteletts mit der Zwiebelmasse einreiben, in eine flache Form legen und in der Marinade etwas ziehen lassen. Die Strauchtomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen, eine Kappe abschneiden und aushöhlen. Fleischtomate waschen in Würfel schneiden, mit den Resten der ausgehöhlten Strauchtomate und der Brühe pürieren, dann passieren. Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel mörsern. Übrige Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Übrige Chiliflocken, gemörserten Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel zugeben, dann den Bulgur zugeben, kurz mit anschwitzen dann mit der Tomaten-Brühe auffüllen, mit ein wenig Salz abschmecken. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Übrigen Knoblauch schälen. Petersilie und Knoblauch mit Schwarzkümmelöl, ca. 3 EL Olivenöl und Mandeln pürieren mit Salz abschmecken. Die Gewürze vom Lamm abstreifen und die Lammkoteletts in einer Grillpfanne grillen. Bulgur abschmecken. Die ausgehöhlten Tomaten zum Erhitzen kurz in kochendes Wasser geben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl würzen, Bulgur hineinfüllen. Die Lammkoteletts mit gefüllten Tomaten anrichten, das Petersilienpesto angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. September 2015

Lamm-Koteletts mit weiße Bohnen-Basilikum-Mus

Für 4 Personen

Für das Mus:

200 g große, weiße Bohnen	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	300 g Suppengrün
2 EL Olivenöl	50 g	Rauchspeck	1/2 L Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	1 Thymianzweig		1 Rosmarinzweig
Salz, Pfeffer	2 Bund	Basilikum	

Für die Lammkoteletts:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Bohnenkraut
1 EL geriebenes Weißbrot	Pfeffer, Salz	2 EL Olivenöl
8 kleine Lammkoteletts		

Für das Bohnen Basilikum-Mus:

Die Bohnen in ca. 1 Liter kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Suppengrün putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Suppengrün darin anbraten. Speck ebenfalls zugeben und kurz mitbraten. Brühe zugeben und alles ca. 40 Minuten köcheln lassen. Bohnen abgießen und mit Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer zu den Speckzwiebeln geben. Zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden lang köcheln lassen. Den Speck herausnehmen, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Die Mischung durch die „Flotte Lotte“ zu einem Püree verarbeiten. Zurück in den Topf geben, kurz erwärmen und abschmecken.

Für die Lammkoteletts:

In der Zwischenzeit für die Lammkoteletts Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnenkrautblättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen fein hacken. Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Vom Herd nehmen, Bohnenkraut Weißbrot, Pfeffer und Salz untermischen. Die Lammkoteletts pfeffern, salzen und in Olivenöl, von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten. Die Koteletts mit der Weißbrotmischung bedecken und unter dem heißen Backofengrill ca. 1 Minute goldbraun übergrillen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Bohnenmus mit Basilikum mischen und mit dem Koteletts auf Tellern anrichten.

Vincent Klink am 18. Juli 2013

Lamm-Lachs in Knoblauch-Buttermilch pochiert

Für 2 Portionen

2 Lammlachse	200 ml Fleischbrühe	400 ml Buttermilch
2 Zehen Knoblauch	2 kleine weiße Zwiebeln	2 Blatt Lorbeer
4 Zweige Thymian	1 Zitrone	200 g TK Bohnenkerne
100 g Butter	50 g Mehl	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

50 g Mehl und 50 g zimmerwarme Butter mischen, verkneten und kalt stellen. Brühe und 300 ml Buttermilch in einem Topf zum Kochen bringen und mit der Mehlbutter binden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und die Schale einer halben Zitrone in den Sud geben. Die Lammlachse halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, in den kochenden Buttermilchsud geben, vom Herd nehmen und etwa 15-20 Minuten ziehen lassen, bis sie innen rosa sind. Die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Außenhaut der Bohnen anritzen und die grünen Bohnenkerne herausdrücken. Bohnenkerne in einer Pfanne mit Olivenöl anschwanken und mit Meersalz abschmecken. Das gegarte Lamm aus dem Sud nehmen, anschließend den Sud durch ein Sieb passieren, erneut aufkochen, die restliche kalte Buttermilch und zwei EL kalte Butter zugeben und mit Hilfe eines Pürierstabes schaumig aufmixen. Lamm in Tranchen schneiden, zusammen mit den Bohnen auf zwei Tellern anrichten und mit dem Buttermilchschaum beträufeln.

Alexander Herrmann am 05. Mai 2014

Lamm-Lachs mit Kerbel-Pistazien-Kruste

Für 2 Portionen

2 Lammlachse	2 Scheiben Toastbrot	1 Bund Kerbel
50 g Pistazienkerne	1 EL Olivenöl	80 g Butter
Salz, Pfeffer		

Lammlachs mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Beiseite stellen. Für die Kruste den Kerbel und die Pistazien fein hacken. Butter mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Toastbrot, Kerbel und Pistazien unter die Butter rühren. Die Kruste dünn auf den Lammlachs streichen und im Backofen bei 200 Grad circa fünf Minuten gratinieren. Anschließend fünf Minuten ruhen lassen. Fleisch in Tranchen schneiden und servieren.

Steffen Henssler am 12. März 2013

Lamm-Lachse mit Senf-Kruste

Für zwei Portionen

2 Lammlachse 2 EL Senf 5-6 EL Panko
50 ml Pflanzenöl 1 EL Butter 2 Zweige Thymian
Meersalz

Die Lammlachse je auf einer Seite mit Salz würzen, mit Senf bestreichen und in einen Teller oder eine flache Schüssel mit Panko oder Semmelbröseln drücken. Die Brotbrösel haften durch den Senf am Fleisch.

Das Öl oder Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Lammlachse mit der Senfseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze braten. Die ungewürzte Seite ebenfalls mit etwas Meersalz bestreuen, die Lammlachse wenden und von der Unterseite ebenfalls braten.

Zuletzt einen Esslöffel Butter in der Pfanne aufschäumen lassen (dabei keine Butter über die Senfkruste fließen lassen!), den Thymian zugeben, den Herd ausschalten und die Lammlachse in der Resthitze gar ziehen lassen.

Alexander Herrmann am 27. April 2015

Lamm-Medaillons mit Artischocken, Zucchini und Oliven

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Lammlachs à 250 g	8 Scheiben Lardo	2 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Artischocken:

4 junge Artischocken	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

1 mittlere Zucchini	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 g Kalamata-Oliven	1 Sardellenfilet	1 TL Kapern
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammlachs waschen, trockentupfen und in vier gleiche Stücke schneiden. Etwas platt drücken und rund formen. Mit Pfeffer würzen und mit dem Lardo umwickeln. Mit einem halben Zweig Rosmarin fixieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten goldbraun anbraten. Im Ofen 10 Minuten fertig garen.

Für die Artischocken:

Die Artischocken von den äußeren Blättern befreien, halbieren und die Blätter auf der Unterseite mit einem kleinen Messer rundum abschneiden. Das „Artischocken-Heu“ entfernen und rundum zurecht schneiden.

Die Artischockenböden in Zitronenwasser lagern. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Artischocken in eine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken mit den Kräutern goldbraun bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zucchini:

Die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Oliven, Sardelle und Kapern fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Zucchini darin ca. 2 Minuten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenmischung zugeben und die Zucchini mit der Masse marinieren.

Die Lamm-Medaillons mit Artischocken, Zucchini und Oliven auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. April 2017

Lamm-Medaillons mit Bärlauch-Kruste und Bohnen-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	200 ml Lammfond	200 ml trockener Rotwein
2 Zweige Thymian	50 g Butter	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

200 g festk. Kartoffeln	300 g dicke Bohnenkerne (TK)	2 Schalotten
1 rote Paprika	Butter	Kalbsfond
Salz	Pfeffer	

Für das Fleisch:

60 g Weizenbrot	Bärlauch	2 Eigelb
Salz	Pfeffer	800 g Lammrücken
Olivenöl		

Für die Sauce Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken oder fein hacken.

Knoblauch, Lammfond, Rotwein und Thymian in einen Topf geben. Offen etwa um die Hälfte einkochen (reduzieren).

Währenddessen für das Gemüse Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm feine Würfel schneiden.

Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.

Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken, abtropfen lassen und aus den Häuten drücken.

Schalotten abziehen und fein schneiden. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Für die Kräuterkruste Weizenbrot fein reiben oder mixen.

Bärlauch abspülen, trocken tupfen und sehr fein hacken.

Brösel, Eigelbe und Bärlauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch trocken tupfen, in gleichgroße Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin von beiden Seiten kurz scharf anbraten. In eine Auflaufform setzen.

Die Kräutermasse etwa 1 cm hoch auf die Medaillons auftragen

Für das Gemüse Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Paprika zugeben und dünsten.

Dann Kartoffeln und Bohnen zugeben, den Fond angießen und offen kurz einkochen lassen. Abschmecken.

Den Backofen auf Grillfunktion oder maximale Oberhitze vorheizen. Medaillons kurz überbacken, sodass das Fleisch Innen noch rosa ist.

Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen unter den Saucenansatz rühren, nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils zwei Medaillons und etwas Gemüse anrichten. Mit der Sauce umgießen und servieren.

Otto Koch am 18. April 2019

Lamm-Paprika-Schaschlik auf buntem Reis

Für vier Portionen

600 g Lammlachse	1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
2 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	150 g Parboiled Reis
2 Stangen Frühlingszwiebeln	50 g Cashewkerne	50 g getrocknete Cranberries
100 g Gemüsemais	30 g Butter	100 g Crème-fraîche
2 EL Ajvar, scharf	1 TL Honig	

Lammlachse in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und ebenfalls in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Lamm und Paprika abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, Knoblauch schälen und alles zusammen klein hacken. Kräuter-Knoblauchmischung mit dem Olivenöl mischen und die Spieße damit bestreichen. Anschließend zehn Minuten marinieren. Reis in einem Topf mit 220 Millilitern Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten (s. Packungsanweisung) gar ziehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ein Zentimeter dicke Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln, Cashewkerne, Cranberries und Mais darin anbraten. Fertig gegarten Reis zugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Grillpfanne gut vorheizen. Schaschlikspieße mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Den Reis auf Tellern anrichten und jeweils einen Spieß anlegen. Crème-fraîche mit Ajvar und Honig mischen, mit Salz würzen und als Dipp dazu servieren.

Horst Lichter am 03. Mai 2014

Lamm-Pie

Für 4–6 Portionen

150 g Zwiebeln	80 g Möhre	80 g Sellerieknolle
80 g Lauch	2 Knoblauchzehen	600 g Lammfleisch
6 El Öl	20 g Butter	2 Lorbeerblätter
2 Stück Bio-Zitronenschale	$\frac{1}{2}$ El Kümmelsaat	1 El edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer	2 El Mehl	120 ml roter Portwein
500–700 ml Hühnerbrühe	Salz	300 g Mehl
125 g Schweineschmalz	1 Ei (Kl. M)	

Zwiebeln würfeln, Möhre und Sellerie schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden.

4 El Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze rundherum braun anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen. 2 El Öl in den Bräter geben. Zwiebeln und Schmor Gemüse darin glasig braten. Butter zugeben und schmelzen lassen. Lorbeer, Zitronenschale, Knoblauch, Kümmel und Paprikapulver zugeben, pfeffern.

2 El Mehl zugeben und kurz mitdünsten. Mit Portwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Fleisch zugeben und mit Brühe aufgießen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze bei halb geöffnetem Deckel ca. 45 Min. garen, bis das Fleisch weich ist. Mit Salz würzen. Das Ragout bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann in eine Auflaufform (ca. 24 cm Ø) füllen.

Für den Teig 250 g Mehl, Schmalz und 1 Tl Salz in einer Schüssel mit ca. 130 ml sehr kaltem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten. Flach drücken und in Folie gewickelt 20 Min. kalt stellen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen.

Ei verquirlen. Den Rand der Auflaufform damit bepinseln. Teig mithilfe des Rollholzes aufrollen und über der Auflaufform wieder abrollen. Teig ränder fest andrücken, die Oberfläche mit Ei bepinseln.

Zuletzt in der Mitte des Teigs ein $1\frac{1}{2}$ cm großes Loch ausstechen. Pie im heißen Ofen bei 190 Grad auf der untersten Schiene 35 Min. backen (Umluft bei 170 Grad 20–25 Min.). Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann servieren.

Tim Mälzer am 05. April 2014

Lamm-Rücken auf orientalischem Paprika-Zucchini-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

300 g Lammlachs	1 Orange	1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch	1 Wurzel Ingwer, ca. 1 cm	1 Schote Vanille, ca. 3 cm
5 Kardamomkapseln	1 Stange Zimt	1 TL Pflanzenöl
2 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz	

Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 Aubergine	75 g stückige Dosen-Tomaten	100 g passierte Dosen-Tomaten
1 Orange	1 Zwiebel	175 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL Räucherpaprika
$\frac{1}{2}$ TL Ras el hanout	1 EL mildes Olivenöl	Zucker, Salz

Für die Garnitur:

4 Stängel Kerbel

Für das Lamm den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Pflanzenöl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch abbrausen, trocken tupfen und von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 25 Minuten rosa durchziehen lassen. Für das Gemüse die Zwiebel abziehen und ein Viertel davon in feine Würfel schneiden. Anschließend in einem Topf mit 50 Milliliter Wasser weich garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 75 Milliliter Gemüsefond und die passierten Tomaten aus der Dose dazugeben und knapp unter dem Siedepunkt fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Ein paar Zesten von der Orangenschale abziehen. Die stückigen Tomaten in die Sauce geben und mit Knoblauch, Ingwer und dem Orangenabrieb würzen. Anschließend mit Salz, Ras el hanout, Räucherpaprika und einer Prise Zucker würzen und die Sauce warm halten. Die Zucchini und die Aubergine putzen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die übrige Zwiebel in mittelgroße Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die restlichen 100 Milliliter Fond in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze fünf Minuten dünsten. Dann die Zucchini-scheiben dazugeben und alles weitere vier Minuten dünsten. Den Gemüse-Mix in die Tomatensauce geben und knapp unter dem Siedepunkt fünf Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten das Olivenöl unterrühren. Für das Lamm eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Einige Zesten von der Zitrone und der Orange abreiben. Den Ingwer schälen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Zimtstange zerdrücken und drei kleine Splitter bei Seite legen. Die Kardamomkapseln andrücken. Anschließend den Knoblauch, den Zitronen- und Orangenabrieb, das Vanillemark, die Zimtsplitter und die Kardamomkapseln in der Pfanne einige Minuten ziehen lassen. Den Lammrücken darin wenden und mit Chilisalz würzen. Das Fleisch anschließend in Scheiben schneiden. Das Paprikagemüse auf warmen Tellern verteilen und den Lammrücken darauf anrichten. Anschließend mit etwas Kerbel garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. November 2014

Lamm-Rücken im Salz-Mantel mit Ratatouille-Couscous

Für vier Portionen

Für das Lamm	2 Lammcarrée, à ca. 500 g	2 EL Olivenöl
2 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige	2 Knoblauchzehen, angedrückt
1,5 kg Meersalz	2 Eiweiß	Salz, Pfeffer
Für den Couscous	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine	2 EL Olivenöl	150 ml Tomatensaft
1 TL Zucker	200 ml Gemüsefond	200 g Instant Couscous
30 g Butter	Für den Joghurt	0,5 Bund Minze
200 g Joghurt (10%)	0,5 TL Harissa-Paste	0,5 Zitrone
1 EL Blütenhonig		

Das Lammcarrée mit Pfeffer würzen und im heißen Olivenöl zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch anbraten. Das Fleisch danach aus der Pfanne nehmen. Das Meersalz mit dem leicht aufgeschlagenen Eiweiß mischen. Ein Drittel davon auf ein Backblech verteilen. Das Lammcarrée mit den Kräutern und dem Knoblauch darauf geben und mit dem restlichen Salz ummanteln. Im 140 Grad heißen Backofen 30 bis 40 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zehn Minuten ruhen lassen. Für den Couscous den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Die Paprika halbieren und entkernen, die Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in dem heißen Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatensaft auffüllen, Zucker zugeben und bei reduzierter Hitze circa zehn Minuten leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und fünf Minuten quellen lassen. Den Couscous mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und warm halten. Für den Joghurt die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die halbe Zitrone pressen. Nun den Joghurt mit Harissa, Zitronensaft und Honig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lammcarrée mit einem Messer aus der Salzkruste brechen, das Fleisch herausnehmen und auf ein Brett legen. Falls nötig, überschüssiges Salz abkratzen. Die einzelnen Koteletts herunterschneiden. Das Ratatouille und den Couscous in die Mitte der Teller verteilen, die Joghurt-Minz-Sauce darum verteilen, zuletzt die Lammkoteletts darauf anrichten.

Johann Lafer am 20. April 2013

Lamm-Rücken in Gewürz-Brösel, Salat-Pesto, Spargel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

1 Lammlachs à 300 g	20 g gemahlene Haselnüsse	50 g Pankobrösel
1 EL Lammgewürz	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	1 TL mildes Chilusalz
$\frac{1}{2}$ TL neutrales Pflanzenöl		

Für das Pesto:

$\frac{1}{4}$ Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwerabrieb
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 TL gebräunte Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	4 EL Olivenöl	3 EL neutrales Pflanzenöl
mildes Chilusalz	Salz	

Für den Spargel:

150 g weißer Spargel	150 g grüner Spargel	1 Knolle Ingwer à 1 cm
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	4 EL Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	1 Vanilleschote	1 Muskatnuss
mildes Chilusalz		

Für den Lammrücken:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammrücken waschen, trockentupfen, von Fett und Sehnen befreien und in einer Pfanne mit Öl rundum anbraten. Das Filet auf das Backofengitter legen und im Ofen etwa 30 Minuten garen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Brösel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Gegen Ende die Haselnüsse dazugeben und etwas mitrösten, bis alles goldbraun ist. In eine Schüssel füllen, Lammgewürz unterrühren, mit Chilusalz würzen, etwas abkühlen lassen und den Schnittlauch unterrühren. Den Lammrücken in den Gewürzbröseln wenden und das Fleisch in Stücke schneiden.

Für das Pesto:

Die Salatblätter waschen und trockenschleudern. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Die Petersilienblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und mit den Händen gut ausdrücken.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und reiben. Die Salatblätter mit Petersilie, Pinienkernen, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und -saft sowie beiden Ölen in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für den Spargel:

Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen. Jeweils die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen schräg in Scheiben schneiden und die Spitzen halbieren. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und 2 Scheiben abschneiden. Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Den Puderzucker in einer Pfanne hell karamellisieren und beide Spargelsorten darin andünsten. Den Fond angießen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und den Spargel bei milder Hitze 7 Minuten bissfest garen. Etwas Fond angießen. Am Ende der Garzeit die Butter unterrühren. Den Knoblauch mit Ingwer, Vanilleschote und -mark dazugeben, mit Chilusalz und Muskatnuss würzen. Kurz ziehen lassen, dann Knoblauch, Ingwer und Vanilleschote wieder entfernen. Das Lamm auf warme Teller legen. Das Spargelgemüse daneben anrichten und das Pesto außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 13. April 2017

Lamm-Rücken mit Bohnen und Polenta

Für 4 Personen

Für den Lammrücken:

2 kg Lammrücken mit Knochen	4 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Petersilie	3 Scheiben Weißbrot	1 EL weiche Butter
1 TL Senf	1 EL Madeira	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	100 ml Lammjus	

Für die Polenta:

200 ml Milch	100 ml heller Kalbsfond	2 Zweige Rosmarin
1 Prise Muskat	1 EL Butter	4 EL Polenta (Maisgrieß)

Für die Bohnen:

200 g breite Bohnen	Salz, Pfeffer	2 Schalotten
1 EL Butter	1 Prise Muskat	

Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Polenta:

Milch, Kalbsfond und Rosmarin mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30-40 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Bohnen:

In der Zwischenzeit die breiten Bohnen schräg in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser weich kochen und im Eiswasser abschrecken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Für den Lammrücken:

Die Lammrücken ausbeinen, das Fett entfernen und in 8 Medaillons portionieren. Für die Kräuterkruste Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in einem Cutter klein mixen. Das Weißbrot sehr klein schneiden. Kräuter, Butter und Senf in eine Schüssel geben, gut durchkneten, Weißbrot zugeben und alles mit Madeira, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammmedaillons leicht salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten. Mit der Kräutermasse bestreichen und für wenige Minuten in dem vorgeheizten Ofen gratinieren, bis die Kruste knusprig wird und Farbe annimmt. In einer Pfanne 1 EL Butter auslassen, Schalotten und Bohnen darin anschwanken, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lammjus in einem Topf erwärmen. Zuletzt Mascarpone unter die Polenta rühren, evtl. nachschmecken. Je 2 Lamm-Medaillons auf die Teller geben, mit den heißen Schnippelbohnen und der Polenta anrichten und mit etwas Lammjus nappieren.

Frank Buchholz am 07. April 2014

Lamm-Rücken mit Gewürzorange, Bulgur, Trockenfrüchten

Für 4 Personen

2 Bio-Orangen	250 g Zucker	1 Knoblauchzehe
2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	1/2 Bund Thymian
1 Gewürznelke	600 g schieerer Lammrücken	2 EL Bratfett
Salz		

Bulgur:

200 g gemischte Trockenfrüchte	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
150 g Bulgur	1 Knoblauchzehe	500 ml Geflügelbrühe
2 Zweige Thymian	1 Bund Lauchzwiebeln	Salz

Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler sehr dünn die Schale abschälen (es sollte keine weiße Haut mehr dran sein, da sie bitter schmeckt), die Orange in dünne Streifen schneiden.

Die Orangenschalenstreifen in einen Topf mit 500 ml Wasser geben und aufkochen, dann die Streifen auf ein Sieb schütten. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

In einen Topf Zucker und 300 ml Wasser geben. Knoblauch und Piment andrücken und mit Lorbeerblatt, einem Zweig Thymian und Nelke in einen Teebeutel geben und verschließen. So die Gewürze und die blanchierten Orangestreifen in den Topf geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Von der übrig gebliebenen Orange die restliche weiße Schale bis zum Fruchtfleisch abschneiden und die Fruchtfilets herauslösen. Den Teebeutel entfernen, die Fruchtfilets in den Sud zu den Orangenschalen geben und den Topf vom Herd ziehen.

Trockenfrüchte falls nötig klein schneiden, mit lauwarmen Wasser bedecken und ca. 1 Stunde einweichen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Bulgur zugeben und kurz mit anbraten. Die Knoblauchzehe andrücken. Die Brühe angießen. Thymian und Knoblauchzehe zugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Bulgur die Brühe aufgesogen hat.

Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden.

Dann Thymian und Knoblauch aus dem Bulgurtopf entfernen und Lauchzwiebeln unter mischen, mit Salz abschmecken. Die Trockenfrüchte abgießen und ebenfalls zugeben.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Lammrücken parieren. In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und Lammrücken von beiden Seiten kräftig darin anbraten, salzen.

Restliche Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln, in eine Auflaufform legen, den Lammrücken aus der Pfanne nehmen auf den Thymian legen und im Ofen ca. 8 Minuten garen.

Dann herausnehmen, die Gewürzorange darüber gießen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Lammrücken aufschneiden und mit dem Bulgur anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. Dezember 2016

Lamm-Rücken mit Kartoffel-Saltimbocca, Ratatouille, Pesto

Für zwei Personen

300 g Lammkarree	10 Scheiben Parma-Schinken	10 kleine La Ratte-Kartoffeln
1 Aubergine	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Zucchini	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
75 g Basilikum	2 EL Pinienkerne	20 kleine Salbeiblätter
50 g Parmesan	60 ml Olivenöl	2 EL Tomatensaft
2 EL Balsamico	200 ml Olivenöl	Muskat, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Karree salzen und pfeffern und in einer heißen Pfanne von allen Seiten scharf in Olivenöl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen sechs Minuten garen. Danach das Fleisch für weitere fünf Minuten in Alufolie ruhen lassen. Die Paprikaschoten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini und die Aubergine ebenfalls in feine Würfelschneiden. Das Gemüse in einer heißen Pfanne anbraten. Eine Zehe fein gehackten Knoblauch, Rosmarin und Balsamico zugeben und mit dem Tomatensaft vermischen. Kurz köcheln lassen und zur Seite stellen. Den Basilikum, eine Knoblauchzehe, die Pinienkerne, 200 Milliliter Olivenöl zu einem Pesto mixen. Den Parmesan reiben und ebenfalls dazugeben und vermengen. Die Kartoffeln kochen, aber nicht komplett garen. Die Kartoffeln abgießen und pel- len. Anschließend etwas einschneiden und ein Salbeiblatt in die Kartoffel stecken. Die Kartoffeln mit dem Parma-Schinken umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffel auf der Nahtseite anbraten, vorsichtig wenden und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Lammkarree auf einem Teller anrichten und das Ratatouille und die Kartoffeln dazugeben. Mit dem Pesto garnieren und servieren.

Nelson Müller am 23. August 2013

Lamm-Rücken mit Kräuter-Salat und Sauerampfer-Püree

Für 2 Personen

Für den Lammrücken:

250 g Lammrücken 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für das Dressing:

1 EL Estragonessig 1 TL Estragonenf 3 EL Olivenöl
1 Spritzer Worcestershiresauce Salz, Zucker, Pfeffer 1 Zweig Zitronenthymian
Saft von 1 Zitrone

Für das Olivendressing:

30 g schwarze Oliven $\frac{1}{2}$ EL geschnittener Rosmarin 1 Spritzer Zitronensaft
3 EL Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Für das Sauerampferpüree:

60 g Sauerampfer 1 Knoblauchzehe 1 TL Meerrettich
1 EL Honig 125 g Crème-fraîche 1 Spritzer Estragonessig
3 EL Olivenöl 1 Spritzer Tabasco Salz

Für den Kräutersalat:

1 Bund Brunnenkresse 1 Kopf Kopfsalat 10 Blatt Melisse
1 Bund Schnittlauch 8 Blätter Sauerampfer 12 Stück Löwenzahn
1 Bund Kerbel 10 Spinatblätter 1 Salatgurke
30 g schwarze Oliven 30 g Kapern

Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Lammrücken abtupfen, parieren und eine dünne Fettschicht auf dem Fleisch lassen. Knoblauch schälen und andrücken. Lammrücken salzen, pfeffern. In einer ofenfesten Pfanne in 1 EL Olivenöl, mit der Knoblauchzehe, zunächst mit der Fettseite nach unten anbraten, wenden und ebenfalls anbraten. Danach ca. 6-8 Minuten im Backofen braten – das Fleisch sollte innen noch rosa sein. Ofen auf 70 Grad herschalten. Das Fleisch weitere ca. 10 Minuten ruhen lassen. Für das Dressing Zitronenthymian abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen fein schneiden. Thymianblättchen mit Essig, Senf, Öl, Worcestershiresauce, Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Abdecken und beiseite stellen. Für die Olivenmarinade Oliven halbieren, entkernen und fein würfeln. Mit Rosmarin, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Für das Sauerampferpüree Sauerampfer abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Sauerampfer, Knoblauch, Meerrettich, Honig, Crème-fraîche, Essig, Öl, Tabasco und Salz pürieren. Für den Salat Brunnenkresse, Kopfsalat, Melisse, Sauerampfer, Löwenzahn, Kerbel und Spinat putzen, waschen, trockenschütteln und alles miteinander mischen. Salatgurke, waschen, trockenreiben, schälen, halbieren, entkernen. Gurke in feine Würfel schneiden. Oliven halbieren. Vorbereitete Salatzutaten mit Oliven, kapern und Gurke mischen. Kurz vor dem Anrichten den Lammrücken aus dem Backofen nehmen und erneut auf der Fettseite knusprig braten. Lammrücken in zwei Portionen schneiden und würzen. Mit Sauerampferpüree, Lammrücken, Olivenmarinade und Salat anrichten und servieren.

Jörg Sackmann am 11. Juni 2013

Lamm-Rücken mit Moussaka-Creme, Tomaten-Majoran-Salsa

Für 4 Personen

Für die Moussakacreme:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	200 g Aubergine
100 g Zucchini	2 EL Olivenöl	Salz
Piment-d'Espelette	50 g Ziegenkäse	1 TL Tomatenmark
1 Limette		

Für den Lammrücken:

600 g Lammrücken mit Fettdeckel	Salz	1 EL Pflanzenöl
---------------------------------	------	-----------------

Für die Tomatensalsa:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
80 g Öl-Tomaten, getrocknet	100 ml Tomatensaft	Salz
1 Prise Piment-d'Espelette	1 TL Honig	3 Zweige Majoran

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Moussakacreme die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Aubergine schälen und würfeln, Zucchini fein würfeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Aubergine und Zucchini zugeben, langsam mit anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen und das Gemüse weich schmoren.

Vom Lammrücken den Fettdeckel sehr fein einschneiden, das Fleisch salzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch auf der Fettseite knusprig braten. Die Fleischseite anschließend kurz und heiß anbraten.

Dann den Lammrücken mit der Fettseite nach unten auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend mindestens 10 Minuten bei ca. 65 Grad ruhen lassen.

Sobald das Gemüse weich geschmort ist, dieses in einem Standmixer geben. Ziegenkäse und Tomatenmark zufügen und zu einer feinen Creme pürieren. Falls die Creme zu dick ist, evtl. Tomatensaft zugeben. Von der Limette den Saft auspressen. Die Creme durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Tomatensalsa die getrockneten Tomaten fein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, gewürfelte Tomaten und den Tomatensaft zugeben. Bei niedriger Hitze den Tomatensaft langsam etwas einkochen, mit Salz, Piment d'Espelette und Honig abschmecken.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen (die schönen Spitzen für das Anrichten beiseitelegen), fein hacken und zur Tomaten-Salsa geben.

Die Moussakacreme als kleine Nocken mit einem Teelöffel auf vorgewärmte Teller geben und die Salsa mit den Majoranspitzen wild dazwischen anrichten. Den Lammrücken aufschneiden und daneben anlegen. Tipp: Wer möchte kann die Moussakacreme auf gebratenen Auberginenscheiben anrichten. Dafür bereits am Vortag eine Aubergine schälen, in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden und diese gut salzen. Die Auberginenscheiben zwischen Küchentüchern verteilen und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Auberginenscheiben in die Pfanne geben. Mit etwas Puderzucker bestäuben und von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Michael Kempf am 04. Juli 2017

Lamm-Rücken mit Oliven-Marinade und Sauerampfer-Püree

Für 4 Personen

Für den Kräutersalat:

1 Kopfsalat	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Brunnenkresse
1/2 Bund Kerbel	30 g Babyspinat	1 Salatgurke
1 EL Kapern	1 Zitrone	1 EL Estragonessig
1 TL Dijon-Senf	3 EL Olivenöl	1 Spritzer Worcestershiresauce
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	

Für das Sauerampferpüree:

60 g Sauerampfer	1 Knoblauchzehe	1 TL Meerrettich
1 EL Honig	125 g Crème-fraîche	1 Spritzer Estragonessig
3 EL Olivenöl	1 Spritzer Tabasco	Salz

Für das Fleisch:

600 g Lammrücken mit Fettdeckel	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
12 Oliven, entkernt	1 Zweig Rosmarin	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer		

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter abspülen, trocken schütteln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Gurke waschen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen, dann in feine Stücke schneiden. Alles mit den Kapern in eine Schüssel geben und vermischen. Für das Dressing die Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Essig, Senf, Olivenöl und Worcestershiresauce gut verrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für das Sauerampferpüree Sauerampfer waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und fein reiben. Sauerampfer mit Knoblauch, Meerrettich, Honig, Crème fraîche, Estragonessig, 3 EL Olivenöl, Tabasco und 1 Prise Salz in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lammrücken parieren und die obere Fettschicht dünn darauf lassen. Das Fleisch mit der Fettseite nach unten in einer Backofen geeigneten Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, eine geschälte Knoblauchzehe zugeben, wenden und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen rosa braten. Dann herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt einige Minuten ruhen lassen.

Oliven in feine Würfel schneiden. Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. 3 EL Olivenöl mit gehackten Oliven, Rosmarin und 1 Spritzer Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammrücken kurz vor dem Servieren auf der Fettseite knusprig nachbraten, in 4 Portionen aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Salatmischung mit dem Dressing marinieren.

Sauerampferpüree auf die Teller geben, Lamm aufsetzen und mit der Olivenmarinade bedecken, den Salat um das Gericht verteilen und servieren.

Jörg Sackmann am 07. April 2015

Lamm-Rücken mit Olivenkruste

Für 2 Personen

Für das Lamm:

300 g Lammrücken	Salz, Pfeffer	2 Tomaten
2 EL Olivenöl	30 g schwarze Oliven	30 g getrocknete Tomaten
2 Zweige Thymian	1/2 Bund Basilikum	30 g Weißbrotbrösel
1 Prise Knoblauchsatz	15 g Butter	

Für das Gemüse:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 Aubergine
1 Zucchini	8 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer	30 ml Balsamicoessig
30 ml Geflügelfond	1 Schalotte	1 kleine Tomate
3 Blätter Basilikum		

Für das Gemüse:

Paprika schälen, halbieren und entkernen. Paprika, Aubergine und Zucchini in 5 mm dicke Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Paprikawürfel in 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen und Zucchini in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und den fein geschnittenem Rosmarin und Thymian zugeben. Balsamico, Geflügelfond sowie Salz und Pfeffer so lange kräftig rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat, anschließend langsam ca. 5 EL Olivenöl zugießen und dabei ständig rühren. Gebratene Gemüsegewürfel mit der Vinaigrette mischen und ca. 20 Minuten marinieren. Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen. Von dem Lammrücken alle Häute und Sehnen entfernen, und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, vierteln und in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Oliven und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden. Thymian und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter mit den Oliven und getrockneten Tomaten unter die abgekühlten Tomatenwürfel mischen. Weißbrotbrösel dazugeben und die Masse mit Salz, Pfeffer und Knoblauchsatz würzen.

Für das Lamm:

Lamm in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten kurz kräftig anbraten, so dass das Fleisch innen noch blutig ist. In eine feuerfeste Form umsetzen und mit der Olivenkruste bestreichen und im heißen Ofen bei Oberhitze goldbraun überbacken. Herausnehmen, kurz ruhen lassen. Schalotte schälen und würfeln, Tomate würfeln. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Anrichten die frischen Tomatenwürfel, Schalottenwürfel und Basilikumstreifen unter das marinierte Gemüse mischen. Lammrücken aufschneiden und mit dem Gemüse anrichten. Dazu passt gebratene Polenta.

Jörg Sackmann 05. Februar 2013

Lamm-Rücken mit Pilz-Ragout und Spargel

Für 8 Personen

Lammrücken:

3 kg Lammrücken	7 EL Olivenöl	1 Knolle Knoblauch
4 Zweige Rosmarin	Salz	

Pilzragout:

500 g gemischte Pilze	1 Bund Schnittlauch	4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Zitronensaft	150 g geschlagene Sahne

Lammrücken:

Lammrücken mit Fettdeckel längs am Rückgrat vom Fleischer halbieren lassen. Den Fettdeckel mit einem scharfen Messer oder Teppichmesser kreuzweise einschneiden. Das Fleisch auf der Fleischseite salzen und auf der Fettseite mit je 2 EL Öl bestreichen.

3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen das Fleisch darin erst auf der Fettseite, dann auf der Hautseite anbraten.

Knoblauchknolle quer halbieren und zusammen mit dem Rosmarin zum Fleisch geben. Fleisch wieder auf die Fettseite legen.

Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 30-35 Minuten garen. Nach dem Garen 10 Minuten ruhen lassen.

Mit Pilzragout und Spargel servieren.

Pilzragout:

Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Pilze hinzugeben und so lange braten, bis sie hellbraun sind und die Feuchtigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Schlagsahne und Schnittlauch untermischen.

Tim Mälzer am 30. Juni 2019

Lamm-Rücken mit Piment, Zucchini, Paprika und Tomaten

Für 4 Personen

1 kg Lammkarree am Stück	2 rote Paprika	2 Zucchini
200 g Keniabohnen	2 Schalotten	200 ml Tomatensugo
5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer
3 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Zweig Bohnenkraut
5 EL Butter	Piment-d'Espelette	100 ml Lammjus (Glas)
1,5 l Pflanzenöl	200 g getr. Öl-Tomaten	20 Mini-Kirschtomaten

Bohnen waschen, putzen und in ca. 2 cm lange Stücke scheiden. Bohnen in Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken. Bohnen abtropfen lassen. Zucchini und Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, ebenfalls sehr fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Schalotten darin kurz anbraten. Mit Salz, Piment und Pfeffer würzen. Tomatensugo zugeben. Alles etwas einkochen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Bohnen und Bohnenkraut unter das Paprika-Zucchini-Gemüse mischen.

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2). Lammkarree parieren, abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Übrige Kräuter und Butter zugeben. In eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten rosa garen.

Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen, in einer Pfanne leicht erwärmen. Öl zum Frittieren in einem Topf oder Fritteuse erhitzen. Tomaten waschen, gründlich trocken tupfen und im Öl kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bratensatz in der Pfanne mit dem Lammjus ablöschen und lösen. Mit Piment d'Espelette würzen. Kalte Butter in Flocken einmischen.

Paprika-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Lamm in gleichmäßige Stücke schneiden und auflegen. Die Sauce angießen und mit den angewärmten getrockneten Tomaten und frittierten Kirschtomaten servieren. Dazu passen hervorragend kleine, festkochende, in der Schale gegarte und in Olivenöl gebratene Kartoffeln.

Karlheinz Hauser am 21. Juni 2016

Lamm-Rücken mit Rosmarin und Bohnen-Oliven-Püree

Für 4 Personen

100 g weiße Bohnenkerne	600 ml Gemüsebrühe	4 Zweige Rosmarin
4 Lammsteaks, à 150 g	Salz	10 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	250 ml Lammbrühe	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Piment d'Espelette	8 schwarze Oliven	8 grüne Oliven
300 g Blattspinat	1 Radicchio	1 Schalotte
2 EL Butter	Pfeffer	

Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe ca. 1,5 Stunden weich kochen. Die Gemüsebrühe sollte nahezu verkocht sein. Den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und von zwei Zweigen die Nadeln abstreifen. Diese gut abtrocknen. Das Lammfleisch salzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, einen Zweig Rosmarin und eine angedrückte Knoblauchzehe einlegen und die Steaks drin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten weitergaren, herausnehmen, die Fleischstücke auf einen Teller geben und mit Alufolie abgedeckt ca. 8 Minuten ruhen lassen. Das Fett aus der Pfanne kippen und den Bratensatz mit Lammbrühe lösen, einen Rosmarinzweig zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen. Von den gekochten Bohnen 4 EL zur Seite stellen. Die restlichen Bohnen mit 4 EL Olivenöl pürieren, mit Salz, Kreuzkümmel und Piment d'Espelette abschmecken. Die Oliven grob hacken und mit den ganzen zurückgelegten Bohnen unter das Püree heben. Spinat und Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Schalotte anschwitzen, Spinat und Radicchio zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem kleinen Topf 4 EL Olivenöl erhitzen und die Rosmarinnadeln darin frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen. Den Bratensaft der aus dem Fleisch ausgetreten ist unter die Saue mischen, die Sauce abschmecken. Fleisch mit Sauce, Püree und Spinat-Radicchio-Gemüse anrichten. Über die Fleischscheiben frittierte Rosmarinnadeln streuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. März 2014

Lamm-Rücken mit Senf-Kruste und Gemüse-Gratin

Für 4 Personen

Für das Gemüsegratin:

4 Kartoffeln (ca. 400 g)	2 Zucchini	4 Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	Salz, Pfeffer
100 ml Milch	100 g Sahne	2 EL gehacktes Basilikum

Für den Lammrücken:

1 Knoblauchzehe	600 g Lammrücken	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	4 Scheiben Toastbrot
1 EL geh. Thymianblättchen	4 EL Dijonsenf	80 g weiche Butter

Für die Sauce:

1/4 l Lammfond	1/8 l trockener Rotwein	40 g kalte Butter
Salz, Pfeffer		

Für das Gemüsegratin:

Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Zucchini waschen, trockenreiben und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Gratinform (ca. 20 cm Durchmesser) mit der Knoblauchzehe und mit 1 EL Butter ausreiben. Die Kartoffelscheiben außen und die Zucchini- und Tomatenscheiben in der Mitte der Gratinform einschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Milch und Sahne darüber geben, so dass die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen etwa 45 Minuten backen.

Für den Lammrücken:

Knoblauch schälen. Den Lammrücken trockentupfen, salzen und pfeffern. Öl in einem Bräter erhitzen Lammrücken mit Rosmarin und Knoblauch von allen Seiten anbraten. Lammrücken herausnehmen und abkühlen lassen. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Senfkruste Toastbrot fein zerreiben oder mahlen. Thymianblättchen mit Senf und weicher Butter verrühren. Brotbrösel untermischen. Die Masse auf den Lammrücken streichen. Lammrücken auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 8-10 Minuten überbacken.

Für die Sauce:

Den Lammfond mit dem Rotwein in den Bräter (Rosmarin und Knoblauch bleiben drin) geben. Alles aufkochen und um die Hälfte einköcheln lassen. Die Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsegratin aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum bestreuen. Lammrücken aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Gratin und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Otto Koch am 02. August 2013

Lamm-Rücken mit Spargel und Kartoffel-Gemüse-Ragout

Für 4 Personen:

Für das Kartoffel-Gemüseragout:

0,5 Kohlrabi	1 Frühlingszwiebel	1 Tomate
1 Radieschen	6 Stiele Koriander	6 Stiele Minze
1 Knoblauchzehe	4 Kartoffeln, mittelgroß, gegart	0,25 Zitrone (Saft, Abrieb)
4 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	Rohrzucker
40 g Butter	4 TL Pesto	

Für den gegrillten Lammrücken:

800 g Lammrücken, ausgelöst	Salz	Pfeffer
-----------------------------	------	---------

Für den Spargel:

5 Stangen Spargel	0,5 Bund Petersilie	1 EL Rohrzucker
1 Zitrone	1 TL Balsamicoessig	Salz, Pfeffer
2 TL Olivenöl		

Den Lammrücken evtl. von Fett und Sehnen befreien.

Lammrücken von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammrücken anschließend auf dem Grill bei 150 Grad langsam garen, bis das Fleisch zartrosa und eine Kerntemperatur von ca. 60 Grad hat.

Für das Ragout Kohlrabi, Frühlingszwiebel, Tomate und Radieschen putzen bzw. schälen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Kohlrabi und Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden.

Die Radieschen halbieren und in Scheiben schneiden.

Kartoffeln und Tomaten in Würfel schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mischen.

Zitronensaft und Schale mit Öl unter das Gemüse mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Ofenfeste Gläser mit Deckel (ca. 250 ml Inhalt) mit Butter einfetten.

Das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und verschließen.

Das Gemüse auf dem heißen Grill (ca. 170 Grad) ca. 12 Minuten garen.

Deckel abnehmen, jeweils 1 TL Pesto auf dem Gemüse verteilen und einzeln oder mit dem Lammrücken servieren.

Den Spargel schälen, abbrausen und längs in feine Streifen hobeln.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

Rohrzucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren.

Spargel zugeben und anbraten.

Zitrone halbieren und auspressen.

Spargel mit Balsamessig und Zitronensaft ablöschen und ca. 2 Minuten schmoren lassen.

Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.

Simon Tress am 01. Mai 2019

Lamm-Rücken mit Spargel-Gemüse, Rucola-Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

300 g Lammlachs	4 Stangen Spargel	4 Stangen grüner Spargel
4 Minikarotten	40 g Rucola	50 g Ingwer
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 TL Mandelblättchen
20 g Parmesan	50 g Butter	1 Vanilleschote
1 TL Puderzucker	½ Bund Basilikum	1 Zweig Thymian
1 Muskatnuss	3 EL Gemüsefond	Sonnenblumenöl, Olivenöl
mildes Chilisalz	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Vier Esslöffel der Butter in einem Topf bräunen und erkalten lassen. Eine Pfanne erhitzen und einen Teelöffel Sonnenblumenöl darin mit einem Pinsel verstreichen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dem heißen Öl kurz rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf ein Gitter in den vorgeheizten Backofen geben und darin circa 25 Minuten rosa durchziehen lassen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Von der Butter 20 Gramm zusammen mit den Knoblauchscheiben, zwei Scheiben Ingwer sowie dem Thymianzweig in die Pfanne geben, erwärmen und einige Minuten ziehen lassen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Blätter vom Basilikum zupfen, waschen und trocken tupfen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Parmesan reiben. Den Rucola zusammen mit dem Basilikum, den Knoblauchscheiben, den Mandelblättchen etwas Zitronenabrieb sowie einigen Tropfen Zitronensaft, drei Esslöffeln Olivenöl und der braunen Butter und zu einem sämigen pürieren. Das Pesto mit Chilisalz pürieren. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und von beiden Sorten die Enden entfernen. Die Spargelstangen längs halbieren und schräg dritteln. Die Minikarotten schälen, längs halbieren und je nach Länge gegebenenfalls halbieren. Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Beide Spargelsorten sowie die Karotten darin anschwitzen. Mit dem Fond aufgießen und das Gemüse bei Schwacher Hitze sechs bis acht Minuten zugedeckt garen, bis der Fond weitestgehend eingekocht ist. Die Vanilleschote längs halbieren und zusammen mit der übrigen halbe Knoblauchzehe, dem Ingwer und je einer Prise Muskat und Chilisalz würzen. Einige Minuten ziehen lassen und anschließend den Ingwer, den Knoblauch und die Vanilleschote wieder entfernen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Anschließend aufschneiden. Den Lammrücken zusammen mit dem Spargel auf einem Teller anrichten. Das Pesto darüber und außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 04. April 2014

Lamm-Rücken und Calamari in Kräuterbutter mit Weißbrot

Für 4 Personen

Für Lamm und Calamari:

1½-2 TL Öl	2 Lammlachse	2 EL Butter
2 TL geh. Rosmarinnadeln	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	mildes Chilisalz
300 g Calamaretti	2 Streifen Zitronenschale	2 getr. rote Chilischoten
Salz	2 Doradenfilets (mit Haut)	

Für das Gemüse:

1 Fenchelknolle	150 g Brokkolini	4 Stangen grüner Spargel
80 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	2 Scheiben Ingwer
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	3 cm Vanilleschote
2 Splitter Zimtrinde	Salz, Muskatnuss	2 rote Chilischoten

Für die Kräuterbutter:

1 TL geh. Rosmarinnadeln	125 g weiche Butter	2 Handvoll Kräuterblätter
1 TL Zitronen-Abrieb	1-2 gerieb. Knoblauchzehen	1 TL gerieb. Ingwer
	mildes Chilisalz	

Für das Lamm den Backofen auf 100°C vorheizen. Auf die mittlere Schiene ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, ½ TL Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch rundum kurz anbraten, herausnehmen und im Ofen auf dem Ofengitter 20 bis 30 Minuten rosa durchziehen lassen. Inzwischen die Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosmarin und Knoblauch dazugeben und mit Chilisalz würzen. Zum Servieren die Lammlachse aus dem Ofen nehmen und in der Würzbutter wenden.

Für das Gemüse den Fenchel putzen, waschen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Brokkolini putzen und waschen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen, die Stangen schräg in 3 bis 4 Stücke schneiden. Fenchel, Brokkolini und Spargel mit der Brühe in eine tiefe Pfanne geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und das Gemüse 5 bis 8 Minuten weich dünsten. Dann Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale, Vanille, Zimt und Chilischoten dazugeben. Zuletzt mit etwas Muskatnuss und Salz würzen. Die ganzen Gewürze zum Servieren wieder entfernen.

Für die Kräuterbutter die weiche Butter schaumig schlagen und Kräuter, Rosmarin, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale unterrühren. Mit Chilisalz würzen, mit Backpapier zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Kopf und Arme der Calamaretti samt den Eingeweiden aus dem Körperbeutel ziehen, ebenso das durchsichtige Fischbein. Den Kopf von den Armen abtrennen, dabei den harten Schnabel mit entfernen. Die hauchdünne Haut von den Beuteln (Tuben) abziehen. Die Tuben aufschneiden und die restlichen Eingeweide entfernen. Tuben und Arme gründlich waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, 1 TL Öl darin verstreichen und die Calamari mit Zitronenschale und Chilischoten 1 bis 2 Minuten braten. Vom Herd nehmen, etwas Kräuterbutter hinzufügen und zerlassen, mit Salz abschmecken.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne im restlichen Öl auf der Haut wenige Minuten goldbraun braten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und Fisch in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Etwas Kräuterbutter hinzufügen, mit Chilisalz würzen.

Zum Servieren den Lammrücken in breite Stücke schneiden. Das Gemüse auf einem großen vorgewärmten Teller anrichten, die Lammstücke dazwischensetzen und etwas Kräuterbutter darauflegen. Die Doradenfilets mit den Calamaretti auf einen weiteren vorgewärmten Teller setzen, die übrige Kräuterbutter dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 12. November 2019

Lamm-Rücken, gegrillter Fenchel, Polenta-Rosmarin-Püree

Für zwei Personen

Für das Lamm:

300 g Lammlachs	0,5 Zitrone	1 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe	0,5 Orange	2 EL mildes Olivenöl
3 cm Vanilleschote	3 Zimtrindensplitter	5 Kardamomkapseln
Öl		

Für den gegrillten Fenchel:

4 Babyfenchel (à 45–50 g)	2 TL mildes Olivenöl	Mildes Chilusalz
---------------------------	----------------------	------------------

Für das Polenta-Rosmarin-Püree:

50 g Instant Polentamehl (Maisgrieß)	20 g Parmesan	200 ml Milch
50 g Butter	200 ml Gemüfefond	1 kleines Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss	mildes Chilusalz

Für den Lavendeljoghurt:

200 g Rahmjoghurt	0,5 Ingwer	0,5 Knoblauchzehe
1 EL Gemüfefond	1 TL Anissamen,	1 TL Fenchelsamen
1 TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Lavendelblüten	1 Vanilleschote
mildes Chilusalz		

Für das Lamm:

Mildes Chilusalz, zum Würzen Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Lammfleisch waschen, trocken tupfen und rundherum in der Pfanne kurz anbraten. Herausnehmen, auf das Ofengitter legen und im Backofen etwa 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Zitrone und Orange waschen und die Hälfte der Schale abreiben.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, fein hacken und mit Olivenöl, Knoblauch, Zitronenschale, Orangenschale, Vanille, Zimt und angedrücktem Kardamom in einer Pfanne erwärmen und einige Minuten ziehen lassen. Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in der Pfanne wenden und mit Chilusalz würzen.

Für den gegrillten Fenchel:

Ist kein Babyfenchel erhältlich, wird eine große Fenchelknolle in 2 bis 3 mm dicke Scheiben geschnitten, die gegrillt werden.

Fenchel putzen, waschen, die holzigen Stängel entfernen und die Knollen längs halbieren. (Der Strunk hält die Blätter zusammen und sollte daher nicht weg geschnitten werden.)

In einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze ohne (oder mit wenig) Öl auf beiden Seiten hell anbraten. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und mit Chilusalz würzen.

Für das Polenta-Rosmarin-Püree:

Zwei Esslöffel vom Parmesan reiben und beiseite stellen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und ebenfalls beiseite stellen. Fond mit Milch und Lorbeer in einem Topf aufkochen, das Polentamehl einrieseln lassen und unter ständigem Rühren in 5 bis 10 Minuten zu einem sämigen Püree kochen. Butter in einem Topf leicht über den Schmelzpunkt erhitzen, bis die enthaltene Milch beginnt sich zu bräunen, und ein Haselnussaroma freisetzt.

Püree vom Herd nehmen, Rosmarin, Parmesan und 2 Esslöffel braune Butter hinein rühren. Mit Chilusalz und Muskat abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen.

Für den Lavendeljoghurt:

Anissamen, Fenchel- und Korianderkörner vermischen und in eine Gewürzmühle füllen. Joghurt mit Gemüsefond glatt rühren. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Vanillestange der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Lavendelblüten sowie 1 Messerspitze Knoblauch, 1 Messerspitze Ingwer und Vanillemark einrühren, mit den Gewürzen aus der Mühle würzen und mit dem Chilisalz und 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben mit etwas brauner Butter verfeinern.

Tipp: anstelle der Einzelgewürze kann man auch ausgezeichnet Südfranzösisches Lavendelsalz nehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 24. August 2018

Lamm-Rücken-Filet mit Kräuter.Polenta und Chili-Aprikosen

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammrückenfilets à 200 g 8 Scheiben Frühstücksspeck Salz, Pfeffer

Für die Polenta:

100 g Polentagrieß	400 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Aprikosen:

6 Aprikosen	1 rote Chili	1 Orange
1 EL Honig	2 EL Weißweinessig	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch den Lammrücken mit Pfeffer würzen. Speck zwischen Frischhaltefolie dünn ausrollen und das Fleisch damit umwickeln. Fleisch mit Küchengarn in Form binden. Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten ohne Fett circa fünf Minuten rundum kräftig anbraten. Auf ein Ofengitter legen und im Ofen 15 Minuten garen.

Für die Polenta 300 Milliliter Fond aufkochen und die Polenta einrühren. Einmal aufkochen lassen und die Polenta zehn Minuten ausquellen lassen. Petersilie, Minze und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Kräuter im restlichen Fond fein aufmixen.

Für die Aprikosen diese waschen, halbieren und den Stein entfernen. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Aprikosen, Chili und Honig in einem Topf anschwitzen. Mit dem Weißweinessig und dem Saft einer Orange ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, den Kräuterfond unterrühren und zwei Esslöffel geschlagene Sahne unterheben. Kräuterpolenta als Streifen auf die Teller geben. Das Fleisch in sechs Tranchen schneiden und auf die Polenta legen. Die Aprikosen mit dem Sud um das Fleisch verteilen und servieren.

Johann Lafer am 22. Juli 2016

Lamm-Rücken-Filet mit Senf-Kruste, Frühlingslauch-Gemüse

Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 200 g	3 Toastbrot-scheiben	1 unbehandelte Orange
2 Strauchtomaten	1 Bund Frühlingslauch	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Ei
1 EL scharfer Senf	1 EL mittel., grober Senf	1 TL Butterschmalz
4 EL Butter	1 EL Olivenöl	2 EL sämiger, alter Balsamico
Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Lammrücken waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Butterschmalz anbraten. Das Fleisch anschließend circa 20 Minuten im Ofen rosa garen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Für das Gemüse, die Tomaten kurz in dem kochenden Wasser blanchieren. Anschließend die Tomaten abschrecken, die Haut abziehen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Den Frühlingslauch von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und klein schneiden. Den Lauch kurz in dem kochenden Wasser vorgaren, anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und bei milder Hitze den Lauch, eine halbe Knoblauchzehe und den Thymian anschwitzen. Anschließend die Tomatenviertel hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse kurz ziehen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, beiseite stellen und den Ofen auf Grillfunktion sowie 180 Grad einstellen. Schale von der Orange reiben und das Ei trennen. Das Toastbrot entrinden und in einem Mixer fein mahlen. Nun drei Esslöffel zimmerwarme Butter, Salz, Pfeffer, etwas Orangena-brieb sowie ein Eigelb hinzugeben und alles zu einer cremig-festen Masse verrühren. Die beiden Senfsorten ebenfalls vermengen und jeweils eine Seite der Lammrückenstränge damit einstreichen. Anschließend die Butter-Brösel auf ein Stück Backpapier flach andrücken beziehungsweise ausrollen (circa einen halben Zentimeter breit). Nun die Senfseiten mit so viel Gratiniermasse belegen, dass die Lammrücken komplett abgedeckt sind. Anschließend zum Überbacken für cir-ca zwei bis sechs Minuten in den Ofen geben. Die Lammlachse aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Den Lammrücken mit der Senfkruste und dem Frühlingslauch-Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem Balsamico beträufeln und servieren.

Alexander Herrmann am 28. März 2013

Lamm-Rücken-Filet, Basmati-Gewürz-Reis, Ingwer-Spitzkohl

Für vier Portionen

½ TL Koriandersamen	1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL schwarzer Pfeffer
20 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
150 g Joghurt	800 g Lammrückenfilet	Saft, Schale ½ Zitrone
2 EL Olivenöl	200 g Basmatireis	2 Sternanis
1 Zimtstange	1 TL Koriandersamen	4 Kardamomkapseln
300 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Spitzkohl
1 rote Paprikaschote	20 g Butter	30 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	150 ml Gemüsefond
300 g Joghurt	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
1 Limette		

Koriandersamen, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und im Mörser zerstoßen. Ingwer und Knoblauch schälen, beides klein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Gewürze zum Joghurt geben, mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft würzen und verrühren. Das Lamm mit dem Joghurt einstreichen, wenn möglich, zehn Minuten einziehen lassen.

Den Basmatireis in einem Sieb abrausen. Die Gewürze im Mörser grob stoßen und in einen Topf geben. Etwas Brühe angießen, die Gewürze mit Backpapier abdecken und den Reis in das Backpapier füllen. Die restliche Brühe zum Reis in das Backpapier gießen. Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis circa 15 Minuten ausquellen lassen. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Fleisch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad 20 Minuten garen.

Den Spitzkohl putzen, waschen und halbieren. Den Strunk entfernen und den Kohl klein schneiden.

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, alles klein würfeln und in einem Topf in der heißen Butter anrösten. Den Spitzkohl und Paprika zugeben und anschwitzen. Gemüsefond angießen und den Kohl etwa fünf Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Minze und Koriander abrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Restlichen Joghurt mit Minze und Koriander, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Schnittflächen mit etwas Salz würzen.

Basmatireis und Spitzkohl auf Tellern anrichten, das Fleisch darauf legen. Den restlichen Joghurt dazu servieren.

Johann Lafer am 07. November 2015

Lamm-Ragout mit Avocado

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	700 g Lammfleisch
2 EL Olivenöl	100 ml Rotwein	500 ml Tomatensaft
1 Bio-Zitrone	2 Zweige Zitronenthymian	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Harissa	Salz	10 g Zartbitterschokolade
3 Stängel Minze	250 g Joghurt aus Schafsmilch	30 g Tortillachips
1 reife Avocado	Pfeffer	

Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fleisch fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Fleischwürfel darin nach und nach kräftig anrösten. Dann aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

Im Bratfett die Zwiebel- und Knoblauchwürfel goldbraun anrösten, dann mit Rotwein und der Hälfte des Tomatensaftes ablöschen und aufkochen lassen. Die Fleischwürfel wieder zugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze schmoren.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Kreuzkümmel, Harissa, Salz, Zitronenthymian, etwas Zitronenschale und -saft sowie die Schokolade zum Schmoransatz geben und ca. 1 Stunde schmoren, bis das Fleisch weich ist. Immer wieder mit restlichem Tomatensaft aufgießen und zuletzt nochmal abschmecken.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Salz und Kreuzkümmel würzen und Minze unterrühren. Die Tortillachips grob hacken.

Die Avocado kurz vor dem Servieren schälen, halbieren, den Kern entfernen, Avocado in Spalten schneiden, diese mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lammragout in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Avocadospalten darauf anrichten. Den Joghurt mit einem Teelöffel dazwischen verteilen und zum Schluss die gehackten Chips darüber streuen.

Sören Anders am 06. Mai 2016

Lamm-Ragout mit getrockneten Limetten und Tomaten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	800 g Lammschulter	Salz
3-4 EL Butterschmalz	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Kurkuma
1 EL Tomatenmark	3 - 4 getrocknete Limetten	250 ml Gemüsebrühe
300 g Basmatireis	100 g Naturjoghurt	1 Ei
100 g Mandeln, gehackt	3 Tomaten	

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Lammfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz würzen und in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz scharf anbraten. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen. Dann Tomatenmark untermischen. Die getrockneten Limetten andrücken, ebenfalls zugeben und kurz anbraten. Soviel Lammbrühe angießen, dass das Fleisch ca. 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde weich schmoren, bei Bedarf immer wieder etwas Brühe zugeben. In der Zwischenzeit die den Reis in Salzwasser bissfest kochen, dann auf ein Sieb geben und abspülen. Reis mit dem Joghurt und dem Ei mischen, mit Salz abschmecken, die Mandeln darunter mischen und ca. 2 cm hoch in eine Pfanne mit 1-2 EL Butterschmalz einschichten, ca. 10 Minuten den Reis zugedeckt bei milder Hitze fertig garen. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen und halbieren. Die Tomatenhälften kurz vor Ende der Garzeit zum geschmorten Lammfleisch geben. Wenn das Fleisch weich geschmort ist, das Ragout abschmecken, mit dem Mandelreis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Juni 2015

Lamm-Ragout mit Rübchen

Für 4 Personen

4 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1/2 Bund Thymian	1 Lammschulter (1 kg)	2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	400 ml Rotwein	2 Karotten
3 Navettes-Rübchen	50 g Sellerie	50 g Steckrübe
Salz, Pfeffer	8-12 frische Lavendelblüten	

Die Zwiebeln schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen, Fleisch zugeben und anbraten. Mit etwas Salz würzen. Kräuter, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und kurz mitschmoren. Mit Rotwein auffüllen und aufkochen, dann zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit Karotten, Navettes-Rübchen, Sellerie und Steckrübe waschen, schälen (junge Navettes müssen nicht geschält werden) und in Spalten schneiden. Die Gemüse zum Ragout hinzugegeben und das Ragout zugedeckt noch ca. 35 Minuten weiterschmoren. Hin und wieder umrühren. Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Das Ragout anrichten, mit Lavendelblüten bestreut servieren. Dazu passt Baguette oder Salzkartoffeln.

Vincent Klin am 16. Juli 2015

Lamm-Ragout mit Rosen-Reis und Mandeln

Für 4 Personen

1 kg Lammschulter	Salz	1 TL Kurkuma
1 TL Ingwerpulver	1 EL Butterschmalz	300 g rote Zwiebeln
1/2 l Lammbrühe	300 g Basmatireis	2 EL getrocknete Rosenblätter
100 g Mandeln in Stiften	2 EL Butter	1 Eiweiß
500 g Möhren	1 Bund Lauchzwiebeln	1 Gurke
250 g griechischer Joghurt	1 Knoblauchzehe	

Das Lammfleisch in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge schneiden. Mit Salz, Kurkuma und Ingwerpulver würzen. In einem breiten schweren Topf in Butterschmalz anbraten. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Sobald das Fleisch rundherum angebraten ist, die Zwiebeln zugeben und solange braten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Brühe angießen, das Ragout zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde schmoren, zwischendurch immer wieder umrühren. Reis in Salzwasser garen, abgießen und gründlich heiß spülen. Rosenblätter und Mandelstifte untermischen. Butter in einem weiten Topf schmelzen, Reis zugeben und bei schwacher Hitze noch 10 Minuten dämpfen. Von dem Reis ca. 1/3 abnehmen und mit Eiweiß mischen, flach ausstreichen und in einer beschichteten Pfanne braten, am besten zwischen Backpapier und dabei mit einer anderen Pfanne beschweren. Möhren putzen, in feine Stifte schneiden und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Lamm geben und mit schmoren, Lauchzwiebeln putzen, abspülen, fein schneiden und ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Ragout geben und garen. Gurke schälen, raspeln und mit dem Joghurt mischen. Mit Salz und nach Wunsch mit Knoblauch abschmecken. Das Lammragout mit Reis und Joghurdip anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juni 2013

Lamm-Ragout mit Rosenkohl und Graupen-Risotto

Für 4 Personen

750 g Lammrücken	Salz, Pfeffer	5 Zwiebeln
2 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	250 ml Rotwein
250 ml Lammfond	1 Rosmarinzweig	1/2 Bund Thymian
1 EL Tomatenmark	3 EL Butter	200 g Perlgraupen
1 Lorbeerblatt	600 ml Gemüsebrühe	10 Champignons
1 Bund glatte Petersilie	400 g Rosenkohl	30 g Butter
Muskatnuss		

Lammrücken abtupfen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Das darin ca. 4 Minuten rundum anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und die Kräuter zugeben und alles braun anschmoren. Tomatenmark unterrühren. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Anschließend bei geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten schmoren. Für das Risotto übrige Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Graupen zugeben und ebenfalls kurz schmoren. Lorbeerblatt und etwas Salz hinzufügen. Mit Brühe ablöschen und unter die Graupen rühren. Nach und nach immer wieder etwas Brühe unter Rühren zugeben, bis die Graupen weich sind. Champignons würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Pilze und Petersilie unter den Risotto mischen und abschmecken. In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen, die äußeren gelben Blätter entfernen und am Strunkende kreuzweise einschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Rosenkohl abtropfen lassen. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lammragout abschmecken und mit Rosenkohl und Risotto servieren.

Vincent Klink am 23. Januar 2014

Lamm-Roulade mit Backsteinkäse und Blutwurst gefüllt

Für 2 Personen

Für die Lammroulade:

2 Lammfilet	Salz, Pfeffer	75 g Backsteinkäse
75 g Blutwurst	1/4 Bund Blattpetersilie	2 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin	6 Blatt Basilikum	2 Scheiben Toastbrot
1 Ei	3 EL Mehl	2 Knoblauchzehen
1 EL Butter		

Für den Kartoffelstampf:

4 Kartoffeln	Salz, Pfeffer	250 g Hokkaido-Kürbis
10 g Ingwer	2 EL Butter	150 g Sahne

Für den Thymianschaum:

10 Zweige Thymian	1 EL Butter	250 ml Milch
-------------------	-------------	--------------

Für das Weißkraut:

150 g Weißkraut	50 g Karotte	2 EL Butter
100 g Sahne	125 ml Milch	1/2 TL Kümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser und Salz weich kochen. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden, den Ingwer schälen und klein schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen, den Kürbis und den Ingwer hinzugeben und alles gut vermengen. Mit der Sahne ablöschen und langsam einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast einkocht ist.

Für die Lammroulade Lammfilet dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Backsteinkäse und Blutwurst fein würfeln, auf den Filets verteilen und zu einer Roulade einrollen.

Petersilie, Thymian, 1 Zweig Rosmarin und Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Das Toastbrot zusammen mit den Kräutern in einem Cutter fein mixen. Das Ei verquirlen. Die Roulade in Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und anschließend mit der Kräuterpanade panieren. Knoblauch schälen und andrücken. Eine Pfanne Butter, Knoblauch und den restlichen Rosmarin erhitzen. Wenn die Butter goldbraun ist die Roulade von allen Seiten kurz anbraten. Die Roulade dann für 6 Minuten in den Backofen geben.

Für den Thymianschaum den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymian zusammen mit der Butter erhitzen, wenn die Butter goldbraun ist mit Milch ablöschen. Die Milch einmal aufkochen und für ein paar Minuten ziehen lassen. Anschließend die Milch passieren. Zum Schluss mit etwas Salz abschmecken.

Für das cremige Weißkraut das Kraut in ganz feine Streifen schneiden. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Butter leicht erwärmen, Kraut und Karotten hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Sahne und Milch aufgießen und langsam einkochen lassen. Mit etwas Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gekochten Kürbis in einem Mixer fein mixen. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse pressen. Die Kartoffeln zusammen mit dem Kürbis in einen Topf geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Thymianmilch lauwarm mit einem Stabmixer aufschäumen. Die Rouladen anrichten, die Thymianmilch angießen, Kürbisstampf und Weißkraut dazugeben und servieren.

Simon Tress am 19. Oktober 2015

Lamm-Roulade mit jungem Weißkraut gefüllt

Für 4 Personen

600 g junger Weißkohl	Salz	1 Schalotte
3 EL Olivenöl	4 Schnitzel	1 Knoblauchzehe
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	evtl. 1 TL Kümmel
125 ml Lammbrühe	1 TL Mehlbuter	

Vom Kohl 4-8 schöne Blätter vorsichtig abmachen und diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Restlichen Kohlkopf halbieren, den Strunk ausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Lammschnitzel zwischen einen Gefrierbeutel legen und sehr dünn plattieren. Die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche die Schnitzel abreiben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die angeschwitzten Schalotten auf den Fleischscheiben verteilen und die gut abgetrockneten blanchierten Kohlblätter darauf legen, dann zu Rouladen aufrollen und diese mit Küchengarn fixieren. Die Rouladen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl rundum ca. 10 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz Zwiebel anschwitzen, die Kohlstreifen zugeben und goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Kümmel nach Belieben zugeben.) Der Kohl darf noch Biss haben, sollte aber nicht mit Wasser abgelöscht werden. Dann die Rouladen herausnehmen und mit Alufolie abdecken oder im Ofen bei 60 Grad warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Lammbrühe lösen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Sauce mit Mehlbuter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlrouladen mit dem gerösteten Kohlstreifen anrichten, die Sauce angießen. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Vincent Klink am 10. September 2015

Lamm-Roulade, Oliven-Risotto, karamellierte Tomaten

Für vier Portionen

Für die Lammroulade:

4 Lammlachse	1 Bund gemischte Kräuter	2 EL Senf
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Olivenrisotto:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
200 g Risottoreis	150 ml Weißwein	800 ml Geflügelfond
150 g schwarze Kalamata Oliven	1 Zweig Rosmarin	30 g Parmesan
30 g Butter		

Für die Tomaten:

200 g Kirschtomaten am Stiel	2 rote Zwiebeln	2 E Honig
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Zunächst die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Lammlachse der Länge nach flach aufschneiden, das Fleisch plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die gehackten Kräuter darauf streuen und das Fleisch zu einer Roulade aufrollen. Mit Küchengarnt binden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Im Backofen etwa 12 bis 15 Minuten garen lassen.

Für das Olivenrisotto Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch darin anschwitzen, Risottoreis zugeben, ebenfalls anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Kurz einkochen lassen, heißen Fond nach und nach angießen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Risottoreis etwa 18 Minuten garen, bis er innen noch leicht bissfest ist. Oliven und Rosmarin hacken und mit dem frisch geriebenem Parmesan und Butter unter den Risotto mischen.

Anschließend die Kirschtomaten abspülen und die Rispen in Stücke schneiden mit je 3 Tomaten. Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Honig und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelspalten darin anschwitzen, die Tomatenrispen hinein geben, unter Schwenken karamellisieren und aufplatzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammrouladen aus dem Backofen nehmen, Küchengarnt entfernen, in Scheiben schneiden. Risotto auf Tellern anrichten, Lammroulade und Kirschtomaten darauf legen und servieren.

Johann Lafer am 28. März 2015

Lamm-Schnitzel auf Artischocken, Zucchini und Tapenade

Für vier Portionen

½ Bund Petersilie	200 g Toast	2 Lammlachse
Salz	Pfeffer	3 Eier
30 g Sahne	50 g Mehl	250 g Butterschmalz
8 junge Artischocken	½ Zitrone	2 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl	2 Zucchini
100 g schwarze Oliven	3 EL Olivenöl	½ Knoblauchzehe
2 Anchovis	1 TL Kapern	

Petersilie abrausen und trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Toastbrot und Petersilie in einer Küchenmaschine fein mahlen. Sahne anschlagen und mit den Eiern verquirlen. Lammlachse einmal quer halbieren, mit Frischhaltefolie abdecken und plattieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und durch das verquirlte Ei ziehen. Zuletzt in den Kräuterbröseln wenden und leicht andrücken. Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Im Backofen bei 60°C Ober-/Unterhitze warm stellen.

Artischocken putzen und vierteln. Zitrone auspressen und die Artischocken damit beträufeln. Thymian und Rosmarin abrausen, Blätter und Nadeln fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin goldbraun anbraten. Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen und in schräge Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Tapenade Oliven, geschälten Knoblauch, Anchovis und Kapern mit Olivenöl in einer Küchenmaschine fein pürieren. Mit Pfeffer würzen. Zum Anrichten die Zucchini und Artischocken auf Tellern verteilen, je zwei Lammschnitzel darauf geben. Mit einigen Tupfen Tapenade garnieren.

Johann Lafer am 02. Mai 2015

Lamm-Schnitzel mit mediterranen Bratkartoffeln

Für zwei Personen

Für die Lammschnitzel:

4 Lammschnitzel	1 Zitrone	3 Eier
50 g Mehl	150 g Pankomehl	2 EL Butterschmalz
2 Zweige Basilikum	2 Zweige Rosmarin	4 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Bratkartoffeln:

12 kleine Kartoffeln	2 Strauchtomaten	2 EL schwarze Oliven
2 Stangen Frühlingslauch	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Frühlingslauch waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Strauchtomaten mit einem Bunsenbrenner abflämmen, die Haut abziehen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Für die mediterranen Kartoffeln diese waschen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Abgießen, abkühlen lassen und halbieren. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten in eine Pfanne legen und mit wenig Olivenöl knusprig braten. Anschließend Butter und eine angegedrückte Knoblauchzehe zugeben, aufschäumen lassen, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingslauch, Tomatenwürfel und Oliven zugeben, kurz mit anschwenken, Basilikum unterheben und aus der Pfanne nehmen.

Lammschnitzel mit einem Tropfen Öl zwischen zwei Klarsichtfolien legen, mit dem Plattiereisen klopfen und aus der Folie herausnehmen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und einige Nadeln von den Zweigen zupfen. Rosmarin grob hacken und unter das Panko mischen.

Eier aufschlagen, etwas Zitronenschale hineinreiben und mit einer Gabel verquirlen.

Lammschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mehlieren, in der Eiermasse und im Rosmarinpanko wenden. Lammschnitzel in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz ca. 3 Minuten goldbraun Seiten ausbacken. Schnitzel auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, das Lammschnitzel dazusetzen, mit einer kleinen Zitronenspalte garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 13. Mai 2016

Lamm-Schnitzel mit Shiitake, Rosenkohl und Gnocchi

Für 2 Personen:

25 g Weichweizengrieß	100 g Ricotta	20 g Parmesan
1 Eigelb	1 EL Butter	3 Stängel Basilikum
3 Stängel Petersilie	Salz, Pfeffer	

Rosenkohl:

250 g Rosenkohl	1 EL Sonnenblumenkerne	1 TL Olivenöl
1 EL Haselnussöl	Salz	

Schnitzel:

300 g Lamm-Nüsschen	3 Schalotten	1 Zweig Rosmarin
3 Tomaten	1 TL Tomatenmark	150 g Semmelbrösel
50 g Mehl	1 Ei	30 ml Schlagsahne
1 TL Butter	200 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Shiitake-Pize:

150 g Shiitake-Pilze	2 Lauchzwiebeln	2 EL Crème fraîche
2 TL Butter	100 ml Gemüsefond	1 TL Trüffelöl
Salz, Pfeffer		

Basilikum und Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und mit dem Ricotta fein pürieren. Den Parmesan fein reiben und in einer Schüssel mit Ricotta, Eigelb, Grieß und etwas Salz verrühren. Die Masse abgedeckt beiseitestellen.

Rosenkohl:

Den Rosenkohl putzen, waschen und die Blätter einzeln ablösen. In einer Schüssel mit dem Olivenöl und 1 Prise Salz marinieren. Die Sonnenblumenkerne untermischen und beiseitestellen.

Schnitzel:

Für die Füllung der Schnitzel die Schalotten abziehen und in Spalten schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen und hacken. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln ebenfalls fein hacken. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Rosmarin darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten. Die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 65 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Lamm-Nüsschen mittig aufschneiden und aufklappen. Das Fleisch mit einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel oder Ähnlichem bedecken und mit einem Plattireisen flach klopfen. Die Füllung darauf geben, die Schnitzel zusammenklappen und gut andrücken. Die Schlagsahne in einer Schüssel steif schlagen. Das Ei dazugeben und verquirlen. Die Schnitzel salzen. Anschließend in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Shiitake-Pize:

Die Pilze trocken abreiben, den Stiel abschneiden und die Köpfe vierteln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Shiitake und den Lauch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond und Crème fraîche unterrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse mit dem Trüffelöl verfeinern.

Gnocchi und Rosenkohl fertigstellen:

Reichlich Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Ricottamasse auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer langen, etwa 2 cm dicken Rolle formen. In 2-3 cm breite Stücke teilen und über den Gabelrücken das typische Gnocchi-Muster formen. Die Gnocchi im kochenden Wasser 1-2 Minuten garen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die abgetropften Gnocchi darin schwenken und mit Pfeffer würzen. Den Rosenkohl kurz in einer sehr gut vorgeheizten Pfanne anschwitzen.

Das Haselnussöl darüber träufeln.

Anrichten:

Gnocchi, Shiitake und Schnitzel auf Tellern verteilen. Die Rosenkohlblätter darüber geben und servieren.

Johann Lafer am 21. Dezember 2019

Lamm-Schulter mit Gurken-Quark und Dill-Spargel

Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone	5 Zweige Thymian
1 TL Salz	1 TL Pfeffer	1/2 TL Zucker
2 Lorbeerblätter	1 kg Lammschulter	2 rote Zwiebeln
2 EL Butterschmalz		
Für Kartoffeln, Gurkenquark:	400 g Kartoffeln, festk.	Salz, Pfeffer
1 Gurke	400 g Magerquark	1 Bund Schnittlauch
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 TL Senf, mittelscharf
1 Bund glatte Petersilie	2 EL Butterschmalz	
Für den Spargel:	1 kg weißer Spargel	2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	1 Bund Dill	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Himbeeressig		

Das gebeizte Fleisch muss über Nacht durchziehen.

Für den Braten Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen vom Zweig zupfen. Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, Zitronenschale, Knoblauch und Lorbeerblätter in einer Schüssel gut vermischen.

Die Lammschulter abwaschen und abtrocknen, mit der Würzmischung rundum gut einreiben, in eine flache Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank mindestens 15 Stunden ziehen lassen.

Wenn das Fleisch lange genug durchgezogen ist, den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebeln schälen und grob würfeln.

In einem Bräter Butterschmalz erhitzen und die Lammschulter darin von allen Seiten kurz anbraten, die Zwiebeln zugeben und zugedeckt im Ofen die Schulter ca. 2,5 Stunden schmoren.

Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen, anschließend leicht abkühlen lassen und pellen.

Gurke waschen, abtrocknen und auf einer Küchenraspel grob reiben, leicht salzen und etwas ziehen lassen. Den Quark auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Spargel schälen, die harten Enden abschneiden. Spargel in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Spargelstücke darin portionsweise kurz und scharf anbraten, leicht salzen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Öl und Essig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Spargel geben. Dill untermischen und den Salat ziehen lassen.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die geraspelten Gurken gut ausdrücken und mit Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, Senf und dem Quark vermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Lammschulter gegart ist, aus dem Bräter nehmen und kurz ruhen lassen.

Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Kartoffelwürfel mit der Petersilie darin schwenken, mit Salz würzen.

Braten in Scheiben aufschneiden und mit Kartoffeln, Gurkenquark und Spargelsalat anrichten.

Rainer Klutsch am 10. April 2017

Lamm-Schulter mit Thymian-Gremolata und Polenta-Talern

Für 4 Personen

Für die Lammschulter:

1 Bund Wurzelgemüse	1 Lammschulter mit Knochen (1,6 kg)	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 l Gemüsefond	2 Schalotten
3 EL Butter	3 Zweige Thymian	1 EL grobkörniger Senf
3 EL Weißbrotbröseln ohne Rinde	250 ml Rotwein (Burgunder)	100 ml Portwein

Für die Mascarpone-Polenta-Taler:

170 ml Milch	25 g Butter	Salz, Muskat
50 g Polentagrieß	2 Eigelbe	Pfeffer
75 g Mascarpone	30 g Weißbrotbrösel	1 Eiweiß
1 Ei	2 EL gemahlene Cornflakes	3-4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Wurzelgemüse schälen und in Würfel schneiden. Die Lammschulter salzen und pfeffern. Das Wurzelgemüse mit Olivenöl in einen Bräter geben und die Lammschulter darauf legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 2-2,5 Stunden braten lassen. Dabei immer wieder mit Gemüsefond übergießen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten dazugeben, weich dünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Dann das Fett abgießen und die geschmorten Schalotten abkühlen lassen.

Für die Polenta-Taler die Milch mit Butter, etwas Salz und Muskat in einen Topf geben und aufkochen, Polentagrieß zugeben, unter ständigem Rühren garen, vom Herd nehmen, Eigelbe einrühren und abschmecken. Polenta heiß auf ein Pergamentpapier ca. 1 cm hoch aufstreichen und auskühlen lassen.

Mascarpone mit Weißbrotbröseln und Eiweiß verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Durchziehen kalt stellen.

Aus der Polentamasse 8 Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. 4 Polentataler in je 1 Metallring legen. Die Mascarpone Masse darauf verteilen. Mit einem weiteren Polentataler abschließen, leicht pressen, dann die Ringe entfernen. Die gefüllten Polentataler vorsichtig in verquirltem Ei und gemahlene Cornflakes panieren, nachformen und bis zum Ausbacken kühl stellen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden. Dann mit den geschmorten Schalotten, etwas Salz, Senf und Weißbrotbröseln vermischen.

Die geschmorte Lammschulter aus dem Ofen nehmen, mit der Thymiangremolata bestreichen. Im Backofen die Grillfunktion oder 220 Grad Oberhitze einstellen und die Lammschulter ca. 5 Minuten gratinieren.

Den entstandenen Bratfond passieren und mit Rotwein und Portwein in einen Topf geben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen, die Sauce abschmecken.

Die Taler in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Lammschulter vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden.

Lammfleisch auf Tellern anrichten, Sauce angießen und die Taler dazu reichen. Dazu passt geschmortes Wurzelgemüse.

Jörg Sackmann am 26. April 2016

Lamm-Schulter mit Zwiebeln, Rübchen, Schmelzkartoffeln

Für 4 Personen

Für die Lammschulter:

8 schwarze Pfefferkörner	6 Wacholderbeeren	4 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Schale von einer Zitrone
250 ml Weißwein	1,5 l Wasser	1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie	1 Stange Lauch	1,5 kg Lammschulter mit Knochen
Steinsalz	2 EL Butter	

Für die Zwiebeln:

200 g kleine Zwiebeln	150 ml Weißwein	100 ml Lammfond
1 EL Zucker	60 g Butter	Salz, weißer Pfeffer
je 1 Zweig Thymian, Rosmarin	1 Lorbeerblatt	1 EL Weizenstärke

Für die Rote Bete:

300 g Rote Beete	40 ml Olivenöl	20 g Zucker
160 ml Wasser	150 ml Rotweinessig	1/2 TL Kümmel
35 g Salz	150 g Ziegenfrischkäse	

Für die Schmelzkartoffeln:

2 kleine Zwiebeln	5 kleine Kartoffeln	50 g Butter
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Zweig Rosmarin
3 Knoblauchzehen	500 ml Lammfond	

Pfefferkörner und Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Alles zusammen mit der Zitronenschale, Weißwein und Wasser in einen Topf geben. Zwiebel schälen und fein würfeln, Sellerie und Lauch putzen und in 1 cm große Stücke schneiden und dazu geben. Die Lammschulter in den Topf legen, so dass sie komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist. Kurz auf 70°C erhitzen, danach bei ca. 160°C für 1 Stunde 20 Minuten im Ofen garen, bis die Schulter weich ist und das Fleisch sich vom Knochen löst. Im letzten Kochdrittel den Sud mit Steinsalz abschmecken. Lammschulter herausnehmen, den Fond passieren. Fleisch vom Knochen lösen, zuschneiden und die Fleischstücke in 1 EL Butter goldbraun glasieren. Ständig mit Lammfond übergießen. Fond mit restlicher Butter abbinden. Für die confierten Zwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren oder vierteln. Zwiebeln mit Weißwein, Lammfond, Zucker Butter, Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel 20 – 30 Minuten garen. Dann mit etwas Weizenstärke abbinden. Die Rote Bete waschen, mit Olivenöl, Zucker, Wasser, Essig, zerstoßenem Kümmel und Salz in einen kleinen Topf geben und langsam weich garen (ca. 50 Minuten). Die Beete schälen und zuschneiden. Zum Anrichten die Lammschulter in Scheiben schneiden. Rote Beete Scheiben und confierte Zwiebeln auf die Teller legen. Lammscheiben und Schmelzkartoffeln dazu geben. Mit Ziegenfrischkäse und grobem schwarzen Pfeffer bestreuen. Für die Schmelzkartoffeln Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Eine flache Auflaufform ausbuttern, mit Zwiebel- und Kartoffelscheiben auslegen. Thymian, Lorbeerblatt, Rosmarin und die geschälten Knoblauchzehen darauf verteilen. Mit Lammfond knapp bedecken und ca. 15-20 Minuten bei 180°C im Ofen garen.

Jörg Sackmann am 14. Oktober 2014

Lamm-Spieße auf Kräuter-Polenta

Für 4 Personen

Für die Polenta:

2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	2 Zweige Basilikum
200 ml Milch	100 ml heller Kalbsfond	Meersalz, Pfeffer
Muskat	1 TL Butter	4 EL Polenta (Maisgrieß)
1 EL Mascarpone		

Für die Lammspieße:

5 Zweige gemischte Kräuter	1/4 Knoblauchzehe	1 EL weiche Butter
1 Msp. Senf	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
8-12 Lammfilets, pariert (ca. 600 g)	Meersalz, Pfeffer	60 g Ofentomaten
2 EL Pflanzenöl	8 EL Lammfond	1 EL Butter

Für Polenta die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Milch und Kalbsfond mit den Kräuterzweigen in einen Topf geben mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 – 40 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss Mascarpone unterrühren, evtl. nachschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Für die Kräuterbutter die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch fein schneiden. Weiche Butter mit Senf, Knoblauch und Kräutern gut vermischen und kalt stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in 1,5 cm große Würfel schneiden.

Lammfilets halbieren, salzen und pfeffern. Abwechselnd mit den Ofentomaten und Paprikawürfeln auf 2 lange Holzspieße stecken und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl auf beiden Seiten ganz kurz anbraten. Dann auf einem Rost (mit einem Blech darunter) im 160 Grad heißen Ofen etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen.

Den Lammfond in einem Topf erhitzen. Dann die Spieße in einer Pfanne mit heißer Butter schwenken.

Polenta auf vier Teller verteilen und Fleischspieße aufsetzen. Mit dem Lammfond umgießen. Die Kräuterbutter auf dem heißen Fleisch zerlaufen lassen und servieren. Tipp für Ofentomaten:

je 2 Zweige Rosmarinzweige, Thymian und Basilikum

10 vollreife Tomaten

1 junge Knoblauchknolle

Olivenöl zum Bestreichen und Beträufeln

Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Ofentomaten Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Die Tomaten blanchieren, häuten und vierteln. Von der Knoblauchknolle 1 Zehe ablösen, halbieren, ein großes Blech damit einreiben und mit Öl bestreichen. Die Tomaten nebeneinander auflegen, mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchknolle in sehr dünne Scheiben schneiden und samt den Kräutern über die Tomaten verteilen. Im 80 Grad heißen Ofen etwa 3 Stunden trocknen lassen. Anschließend Knoblauch und Kräuter entfernen.

Frank Buchholz am 16. März 2015

Lamm-Tomaten-Schaschlik auf Kräuter-Risotto

Für zwei Personen

Für den Schaschlik:

1 Lammlachs à 300 g	12 Kirschtomaten	2 Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
20 g Butter	20 g Parmesan	50 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ Bund Kräuter	3 EL Rapsöl

Chili, Salz, Pfeffer

Für den Schaschlik den Lammlachs längs in vier Streifen schneiden und diese zwischen Klarsichtfolie leicht plattieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und den weißen und hellgrünen Teil in zwei bis drei Zentimeter breite Stücke schneiden. Die Lammstreifen wellenförmig auf Holzspieße stecken, dabei immer abwechselnd eine Kirschtomate und ein Stück Frühlingszwiebeln dazwischen stecken. Vier Schaschlikspieße wie beschrieben vorbereiten. Den Rosmarin und die abgezogene Knoblauchzehe fein hacken und mit dem Olivenöl mischen. Die Schaschlikspieße damit einstreichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf dem heißen Grill von beiden Seiten zwei Minuten grillen. Für das Risotto die Schalotte und eine halbe Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel und den Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Reis zugeben, kurz andünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Unter Rühren den Wein fast völlig vom Reis aufnehmen lassen. Dann ein Drittel des heißen Fonds angießen und unter Rühren fast völlig vom Reis aufnehmen lassen. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, bis der Fond verbraucht ist. Dabei immer wieder rühren, damit der Reis nicht ansetzt. Das Risotto mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bund Kräuter mit dem Rapsöl fein mixen und zusammen mit dem Parmesan zuletzt unter das Risotto rühren. Das Risotto auf Tellern anrichten und jeweils zwei Schaschlik darauf legen.

Johann Lafer am 25. Juli 2014

Lammkoteletts mit Oliven-Vinaigrette, Auberginen-Salat

Für 2 Personen

2 Auberginen	Salz	1 Bund Schnittlauch
1 Zitrone	6 EL Olivenöl	Pfeffer
3 grüne Oliven	3 schwarze Oliven	2 Stängel Bergbohnenkraut
1 Schalotte	1/2 Knoblauchzehe	6 kleine Lammkoteletts

Die Auberginen vom dicken Ende zum Blütenansatz in Längsscheiben schneiden, so dass die Früchte am Blütenansatz zusammenbleiben. Die Früchte um 90 Grad drehen und ebenso einschneiden. Der Blütenansatz soll die dicken Streifen noch zusammenhalten. Die vorbereiteten Auberginen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In der Zwischenzeit Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Aus der Hälfte vom Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Schnittlauch und Pfeffer eine Marinade mischen. Die gegarten Auberginen auf einem Tuch abtrocknen, dann in eine Form legen und mit der Marinade begießen. Auberginen ca. 30 Minuten ziehen lassen. Für die Oliven-Vinaigrette die Oliven fein hacken. Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Schüssel Schalotte, Knoblauch, Bohnenkraut, gehackte Oliven, restlicher Zitronensaft und 3 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einpinseln. In einer Grillpfanne oder auf dem Grill die Koteletts von beiden Seiten jeweils 2-4 Minuten braten. Dann auf Tellern anrichten und mit der Oliven-Vinaigrette beträufeln, Auberginensalat dazu reichen und servieren.

Vincent Klink am 03. Juli 2014

Müritz Lamm-Karee mit Bärlauch-Gremolata und Spargel

Für vier Portionen

Für das Karee:

2 Lammkarees à 330-400 g	4 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Salz, Chili	1 TL Olivenöl

Für die Gremolata:

2 Knoblauchzehen	50 g Bärlauch	50 ml Olivenöl
1 Zitrone	Salz, Chili	

Für den Spargel:

50 g gemischte Kräuter	200 ml hellen Geflügelfond	500 g weißer Spargel
1 Zitrone	Zucker, Salz	25 g Butter

Für die Hollandaise:

2 Schalotten	50 ml Weißwein	50 ml Sherry
6 schwarze Pfefferkörner	2 Eigelbe	250 ml flüssige Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	

Für die Kartoffeln:

200 g Bamberger Hörnchen	35 g Butter	Salz
--------------------------	-------------	------

Für die Karrees Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch mit Salz würzen und von beiden Seiten zusammen mit Kräutern und Knoblauch anbraten. Die Karrees auf ein Backofengitter legen, mit Chili würzen und bei ca. 120 Grad Ober-/Unterhitze 12 bis 15 Minuten garen. Für die Gremolata den Knoblauch schälen und würfeln. Bärlauch putzen und in Streifen schneiden. Jetzt Knoblauch, Bärlauch, Öl, Abrieb und Saft der Zitrone in einem Mörser vermengen und mit Salz und Chili würzen. Die Kräuter putzen und mit wenig hellen Geflügelfond in den Dampfgarer legen. Den Spargel rund herum abschälen, die Enden auf zwei bis drei Zentimeter kürzen. Die Köpfe aussparen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Anschließend den Spargel in den Gareinsatz des Dampfgarers legen, in den Topf stellen und mit Salz und Zucker würzen. Anschließend die Zitronenscheiben darauf verteilen. Mit Deckel verschließen und 12 bis 15 Minuten sanft garen. Danach den Sud durch ein Sieb laufen lassen, Butter zugeben und kurz vor dem Servieren den Spargel darin schwenken. Für die Reduktion Schalotten schälen, in Streifen schneiden und zusammen mit Weißwein, Sherry und Pfefferkörner auf die Hälfte reduzieren. Danach durch ein Sieb laufen lassen. Die Reduktion zusammen mit den Eigelben in eine Rührschüssel geben und über einem Wasserbad langsam bei ansteigender Hitze dickschaumig aufschlagen. Danach erst tröpfchenweise, anschließend fließend die Butter in die Ei-Basis laufen lassen. Zum Schluss mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Kartoffeln in der Butter rundherum Goldbraun anbraten und mit Salz würzen. Zum Anrichten die Gremolata auf den Spargel verteilen und die Kartoffeln dazulegen. Das Karree portionieren und an den Spargel lehnen. Anschließend die Hollandaise darauf geben und servieren.

Johann Lafer am 17. Mai 2014

Mallorquinische Lamm-Koteletts

Für 4 Portionen:

8 Lammkoteletts 2 Knoblauchzehen 4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft 1 EL Honig 2 TL Oregano gerebelt
Salz, Pfeffer

Die Lammkoteletts mit Küchenpapier trockentupfen und nebeneinander in eine große Auflaufform legen.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Oregano verrühren, salzen und pfeffern. Die Lammkoteletts mit der Mischung einpinseln und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Eine große Pfanne auf dem Herd gut heiß werden lassen. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und in der Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Dabei mit der Marinade aus der Auflaufform bestreichen. Die Lammkoteletts sofort zu Röstkartoffeln und einem grünen Salat servieren.

Christian Henze am 31. Mai 2019

Moussaka

Für 2 Personen

3 Kartoffeln, festk.	1 Aubergine	Salz
2 Fleischtomaten	2 Zweige Thymian	1 Zwiebel
4 EL Olivenöl	300 g Lammhackfleisch	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	1 Prise Zimt	100 g griechischer Feta
200 g griechischer Naturjoghurt	2 Eier	

1. Die Kartoffeln kochen, abkühlen lassen und pellen.
2. Die Aubergine der Länge nach in 5 mm starke Scheiben schneiden, salzen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, kalt abschrecken, die Haut abziehen, dann vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.
4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Hackfleisch, Lorbeerblatt und Thymianzweige zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und ca. 5 Minuten braten. Thymian und Lorbeerblatt wieder herausnehmen.
5. Die Auberginenscheiben abwaschen, trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
6. Die Kartoffeln in 5 mm starke Scheiben schneiden.
7. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausfetten. Kartoffeln- und Auberginenscheiben, Hackfleisch und Tomatenwürfel abwechselnd in die Form schichten. Den Feta zerkrümeln und mit etwas Joghurt vermischen. Restlichen Joghurt mit den Eiern vermischen und über die Hackmasse gießen. Den Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.
8. Die Moussaka auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. März 2016

Moussaka

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, festk.	Meersalz	3 Auberginen
8 EL Olivenöl	2 Fleischtomaten	1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen
2 EL Mehl	350 ml Milch	1 Lorbeerblatt
500 g Lammhackfleisch	1 Prise Zimt	1 Prise Piment
150 g Feta	250 g griechischer Joghurt	1 Salatgurke
1/2 Zitrone	Pfeffer	1/2 Bund Zwiebellauch

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen, abschütten und pellen. Die Auberginen waschen, der Länge nach in 5 mm starke Scheiben schneiden, salzen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Auberginenscheiben abwaschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten (oder die Scheiben mit Olivenöl bespinseln, auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad garen). Die Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl das Mehl anschwitzen und unter Rühren die kalte Milch zugeben. Leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben. Die Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl das Hackfleisch anbraten, mit Zimt, Salz und Piment würzen, Zwiebel und 2/3 vom gewürfelten Knoblauch zugeben und ein paar Minuten mitbraten lassen, dann die Tomatenwürfel zugeben. Den Feta zerbröseln. Die Sauce mit 2 EL Joghurt und der Hälfte vom Feta abschmecken. Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen. In eine mit Olivenöl ausgepinselte feuerfeste Form abwechselnd Kartoffelscheiben, Auberginenscheiben und Hackfleisch schichten. Die Sauce darüber gießen und restlichen, zerbröselten Käse darauf geben. Im Backofen bei Oberhitze ca. 15 Minuten garen. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Gurkenscheiben mit Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Zwiebellauch waschen, putzen und fein schneiden. Zwiebellauch unter den Gurkensalat mischen. Restlichen Joghurt mit Salz und restlichem Knoblauch abschmecken. Die Moussaka anrichten und mit Gurkensalat und Knoblauchjoghurt servieren.

Tipp:

In Griechenland wird das Gericht auch ohne Kartoffeln gegessen, statt dessen wird dazu Fladenbrot gereicht.

Jacqueline Amirfallah am 21. Mai 2014

Orientalisch gewürztes Lamm-Ragout mit Kartoffel-Chips

Für 4 Personen

Für das Lammragout:

4 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	150 g junger Lauch
80 g Shiitake-Pilze	1 Bio-Limette	4 getr. Öl-Tomaten
700 g Lammschulter	2 EL Olivenöl	1 TL Sesamöl
1/2 Vanilleschote	3 Zweige Minze	1 Spritzer Sojasauce
4 Gewürznelken	1 TL grüne Curry-Paste	1 EL Honig
1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Safranfäden	Salz, Pfeffer
Piment d'Espelette	350 ml Weißwein, lieblich	

Für die Kartoffelchips:

2 Zweige Koriander	1 EL Salz	1 Msp. Curry
4 Bamberger Hörnchen	2 Lila Kartoffeln	ca. 400 ml Pflanzenfett

Für das Lammragout:

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten, Knoblauch fein schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Das Lammfleisch in ca. 40 g schwere Stücke schneiden. Die Lammstücke in einem Schmortopf mit Oliven- und Sesamöl ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen, Pilze zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann Tomaten, Limettenschale, Vanille, Minzezweige, Sojasauce, Gewürznelken, Curry-Paste, Honig, Kreuzkümmel, Safran, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette zugeben. Weißwein angießen und so viel Wasser zugeben, dass das Fleisch fast bedeckt ist. Zugedeckt das Ragout 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren. Dann den Lauch zugeben und noch ca. 15 Minuten weiterschmoren.

Für die Kartoffelchips:

In der Zwischenzeit für die Kartoffelchips Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Aus Salz, Curry und Koriander ein Gewürzsalz mischen. Die Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in einem Topf (oder Fritteuse) mit 170 Grad heißen Pflanzenfett goldbraun frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit dem Gewürzsalz würzen. Vom Ragout die Minzezweige entfernen und das Ragout abschmecken. Stärke mit 1 EL Wasser vermischen und das Ragout damit binden. Lammragout anrichten und die Kartoffelscheiben dazu reichen.

Jörg Sackmann am 01 April 2014

Orientalisches Lamm-Geröstl

Für zwei Portionen

$\frac{1}{2}$ - 1 geschmorte Lammkeule	1 weiße Zwiebel	2 Macadamianüsse (geröstet)
2 - 3 frische Feigen	1 Limette	1 Zweig Rosmarin
100 g Naturjoghurt	1 TL Raz el Hanout	$\frac{1}{2}$ Schote Chili, klein, rot
1 EL Butter	1 Schale Kresse	Olivenöl
Meersalz		

Das vom Vortag übrig gebliebene Lamm in circa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und anschließend würfeln. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, die Feigen oben und unten abschneiden und halbieren, sowie die Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammwürfel darin von allen Seiten knusprig braten, weiße Zwiebelstreifen und Rosmarinnadeln zugeben und durchschwenken. Einen Esslöffel Butter darin aufschäumen lassen, die halbe Chilischote zugeben, die Feigenhälften mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne setzen, bei mittlerer Hitze braten lassen und alles mit einer Prise Meersalz würzen. Die gebratenen Feigen aus der Pfanne nehmen und auf zwei Teller setzen, anschließend das in der Pfanne verbliebene Geröstl mit Raz el Hanout abschmecken und auf den beiden Tellern anrichten. Joghurt mit Salz und Limone abschmecken und das Geröstel damit beträufeln, je eine geröstete Macadamianuss mit einer feinen Reibe darüber hobeln und mit einigen Erbsensprossen (oder alternativ andere Kressesorten) garnieren.

Alexander Herrmann am 03. November 2014

Persischer Gurken-Salat mit Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

2 Salatgurken	Salz	1 rote Zwiebel
1 EL Walnüsse	1 Knoblauchzehe	1 Bund Dill
500 g griech. Joghurt (10%)	1 EL getr. Rosenblütenblätter	1 EL getr. Berberitzen
1 Bund Minze	1 Bio-Zitrone	1 EL Rosinen
Olivenöl	12 Lammkoteletts	gemahl. Kreuzkümmel
3 Zweige Thymian		

Die Gurken waschen und trockenreiben, alternativ schälen. $\frac{1}{2}$ Gurke längs halbieren, die Kerne austreichen, Gurke auf einer Reibe fein raspeln. Übrige Gurken ebenfalls längs halbieren, die Kerne austreichen, Gurken in Würfel schneiden. Gurkenwürfel, bzw. -raspel getrennt mit jeweils etwas Salz mischen, etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Walnüsse hacken. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Dill kalt abspülen, trocken schütteln, Fähnchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

Gurken abtropfen lassen.

Joghurt, geraspelte Gurken, Knoblauch, Dill, Rosenblüten und Berberitzen mischen. Mit Salz abschmecken.

Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze fein hacken.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

Gurkenwürfel, Nüsse, Rosinen, Zwiebel und gehackte Minze mischen. Mit Zitronensaft und -schale, sowie Olivenöl marinieren.

Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Die Lammkoteletts mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin – je nach Dicke der Scheiben – 2-3 Minuten braten.

Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymianblättchen über das Fleisch streuen.

Je drei Lammkoteletts, Gurkensalat und etwas Joghurt-Dip auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. August 2018

Provonzalisches Ratatouille mit Lamm-Keule

Für 4 Personen

Für die Lammkeule:

1 Lammkeule (1,5 kg)	Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
2 EL Olivenöl		

Für das Ratatouille:

2 Auberginen	Salz	3 Fleischtomaten
1 rote, gelbe, grüne Paprika	2 Zucchini	7 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Bund gemischte Kräuter
Zucker, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Den Knochen aus der Lammkeule auslösen, das Fleisch von innen und außen salzen und pfeffern. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Die Hälfte der Kräuterzweige und geschälte Knoblauchzehen in die Lammkeule (wo normalerweise der Knochen sitzt) geben und mit Küchengarn binden.

Die Schalotten schälen, klein schneiden. In einem Bräter Olivenöl erhitzen, das Fleisch von allen Seiten darin scharf anbraten, Schalotten und restliche Kräuterzweige zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde garen.

Auberginen waschen, in ca. 1cm große Würfel schneiden, salzen und Wasser ziehen lassen. Die Tomaten einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen. Paprika mit dem Sparschäler schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel abspülen und trocken tupfen.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und nacheinander jeweils mit etwas Olivenöl Zucchini und Paprikawürfel anbraten, dabei leicht salzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und jeweils fein schneiden. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Knoblauch und die Kräuter zugeben und kurz mit braten. Dann die gebratenen Gemüsegewürfel zugeben. Die Tomaten grob würfeln und zuletzt dazu geben und alles gut erhitzen. Mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die gebratene Lammkeule aufschneiden und mit dem Ratatouille servieren.

Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 07. September 2016

Rotes Linsen-Curry mit gebackenen Lamm-Satés

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 kleine Süßkartoffel	1 Schalotte	80 g rote Linsen
1 Zehe Knoblauch	20 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL rote Currypaste	100 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl	

Für die Satés:

1 Lammlachs, 300 g	1 Ei	1 TL grober Senf
1 TL Raz-el-Hanout	3 EL Mehl	100 g Panko
Erdnussöl	Salz	Pfeffer

Für das Curry die Süßkartoffel waschen, schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Süßkartoffeln, Schalotten, Knoblauch und Ingwer in der Pfanne im heißen Olivenöl anschwitzen. Die Currypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Kokosmilch und Gemüsefond aufgießen. Die Linsen waschen, zugeben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Für die Satés den Lammlachs längs in vier Streifen schneiden, wellenartig auf Bambusspieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem kleinen Topf das Erdnussöl (etwa zehn Zentimeter hoch einfüllen) auf 170 Grad erhitzen. Das Ei aufschlagen und mit dem Senf und Raz el hanout verquirlen. Die Satés in Mehl wenden, durch die Ei-Mischung ziehen und zuletzt im Panko wenden. Im vorbereiteten Erdnussöl etwa zwei Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen, anschließend salzen.

Das Curry mit Salz, Pfeffer und etwas ausgepresstem Limettensaft würzen. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und über das Curry streuen.

Rotes Linsencurry mit gebackenen Lammsatés auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 11. November 2016

Saltimbocca-Türmchen mit Lamm, Kürbis und Polenta

Für zwei Personen

Für die Polenta:

75 g Instant-Polentagrieß	125 ml Milch	25 g Parmesan
250 ml Geflügelfond	1 Muskatnuss	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Öl		

Für den Kürbis:

200 g Butternusskürbis	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz, Pfeffer		

Für die Saltimbocca-Türmchen:

1 Lammlachs, á 600 g	2 Scheiben Parma-Schinken	25 g Butter
100 ml Lammfond	1 EL Aceto Balsamico, gereift	6 Salbeiblätter
Salz, Pfeffer		

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Polenta die Milch mit dem Fond zusammen aufkochen und mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Polentagrieß in die kochende Flüssigkeit einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Anschließend weitere vier Minuten kochen lassen. Währenddessen weiterrühren und den Grieß vollständig ausquellen lassen. Den Parmesan reiben und untermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die heiße Polenta auf das Blech geben. Mit einer mit Öl bestrichenen Palette glatt streichen, anschließend mit Frischhaltefolie bedecken und in den Kühlschrank stellen. Inzwischen den Kürbis schälen und in etwa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden. Aus der erkalteten Polenta sechs Kreise mit sechs Zentimetern Durchmesser ausstechen. Den Lammlachs in eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese mit der flachen Messerseite etwas dünner drücken. Die Schinkenscheiben in einer heißen, beschichteten Pfanne von beiden Seiten ohne Fett zwei Minuten knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Jede Schinkenscheibe in zwei Stücke brechen. Den Kürbis in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl auf jeder Seite drei Minuten braten. Dabei mit einem halben Teelöffel Zucker bestreuen und die Scheiben leicht karamellisieren. Den Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Die Polentascheiben mit zwei Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben und darin beidseitig goldbraun braten. Abschließend ebenfalls warmhalten. Das Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Salbei in der zerlassenen Butter von jeder Seite eine Minute braten. Die Pfanne vom Herd ziehen, das Fleisch und den Salbei herausnehmen, den Lammfond und den Balsamico unter die Bratbutter rühren und sämig einkochen lassen. In der Mitte der Teller je drei gebratene Polentascheiben mit je zwei Fleischscheiben, zwei Schinkenscheiben, sowie zwei Kürbisscheiben und einigen Salbeiblättern aufeinanderschichten. Die Saltimbocca-Türmchen mit Lamm, Kürbis und gebratener Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Dezember 2014

Salzwiesen-Lamm-Kotelett, Lamm-Jus, Bohnen-Cannelloni

Für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:

1 Salzwiesenslamm-Kotelett	mit 4 Stielen à ca. 300 g	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Bohnencannelloni:

150 g Keniabohnen	50 g Zuckerschoten	50 g Schneidebohnen
50 g vorgeg. Cannellinibohnen	4 halbgetrock. Tomatenfilets	½ Schalotte
½ Knoblauchzehe	2 Sch. San-Daniele-Schinken	2 EL Mehl
2 Eier	2 EL Semmelbrösel	1 EL Parmesan
½ EL Bohnenkraut	2 EL Erdnussöl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Jus:

1 EL Taggiasca-Oliven	250 ml Lamm-Demi-Glace	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 ml trockener Weißwein	4 Zweige Bohnenkraut
2 EL alter Balsamico	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lammkotelett leicht salzen, von beiden Seiten ca. 5 Minuten in Butterschmalz anbraten, angedrückten Knoblauch und Rosmarin dazugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie ca. 10 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch aus der Folie nehmen und nochmals salzen und pfeffern.

Für die Bohnencannelloni:

Die Kenia- und Schneidebohnen putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abschöpfen und in Eiswasser abschrecken.

Den Parmesan reiben und mit den Semmelbröseln vermengen.

2/3 der Keniabohnen jeweils in Schinken einwickeln. Die Röllchen mehlieren, durch das verquirlte Ei ziehen und mit Parmesan-Bröseln panieren.

In einer Pfanne mit Erdnuss- und Olivenöl knusprig ausbacken, aus der Pfanne nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und schräg halbieren.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Die übrigen Bohnen, Tomatenstreifen und Bohnenkraut dazugeben, aufkochen lassen und kräftig salzen und pfeffern.

Das verquirlte Ei für die Panierung am besten mit einem Stabmixer aufmixen, so entsteht eine homogene und lockere Ei-Masse.

Für die Jus:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Schalotten und Knoblauchwürfel in heißem Olivenöl goldgelb anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, die Oliven und Bohnenkrautweige dazugeben. Alles köcheln lassen, bis der Wein vollständig verkocht ist.

Mit der Lamm-Demi-Glace auffüllen und sämig köcheln lassen.

Die Jus durch ein Sieb passieren und mit altem Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Bohnengemüse auf Tellern anrichten, die Lammkoteletts aufschneiden, daraufsetzen und servieren.

Cornelia Poletto am 12. April 2019

Scharf würziger Lamm-Lachs-Burger

Für 2 Portionen

2 Lammlachse	2 Milchbrötchen	4 Wachteleier
4 Shiitake-Pilze	1 Zwiebel	Ras el-Hanout
Feldsalat	1 Stiel Thymian	4 EL Balsamico
4 EL Olivenöl		

Den Lammlachs in dünne Scheiben schneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Shiitake-Pilze und eine halbe Zwiebel grob schneiden. Das Milchbrötchen halbieren und ein wenig Olivenöl auf einem Schneidebrett verteilen. Die Hälften mit der Schnittseite darauf legen und das Öl vorsichtig einreiben. Die eingeölten Schnittflächen mit einer Prise Salz und Ras el-Hanout würzen. Die Milchbrötchen anschließend auf der bestrichenen Seite in eine Pfanne geben und langsam anrösten. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Shiitake, Zwiebel, gezupften Thymian und Lammfleisch scharf darin anbraten. Das Lamm aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Das Pfannengemüse salzen und pfeffern. Die Wachteleier darüber aufschlagen und mit dem Gemüse mischen. Die Pfanne von der Hitze nehmen, sobald das Ei stockt. Feldsalat und Lamm auf eine der gerösteten Brötchenhälften geben. Die Pilz-Eiermasse darauf verteilen und mit einem Teelöffel Balsamico verfeinern. Den Burger mit der zweiten Brötchenhälfte deckeln und anrichten!

Steffen Henssler am 17. Juni 2013

Tramezzini vom Lamm, Couscous, Bohnen und Thymian-Rahm

Für zwei Personen

Für die Lammfilets:

4 Lammfilets à 100 g	100 g Hähnchenbrust	4 Scheiben Tramezzinibrot
100 g Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
Pflanzenöl, Frittieröl	Salz, Pfeffer	

Für die dicken Bohnen:

400 g dicken Bohnen	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Schalotte	20 g Butter	200 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Muskatnuss	

Für den Couscous:

100 g Instant Couscous	50 g Butter	200 ml Geflügelfond
1 Zweig Koriander	2TL Ras El Hanout	Salz

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse mit dem Frittieröl erhitzen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen scharf Seiten anbraten. Anschließend kühl stellen. Das Hähnchenfleisch würfeln, salzen, pfeffern und für fünf Minuten in den Tiefkühler stellen. Anschließend die Kräuter zusammen mit der Hähnchenbrust in einen Mixer geben und nach und nach die Sahne dazugeben. Die Crème durch ein Sieb streichen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Tramezzinischeiben mit der Farce bestreichen. Die angebratenen Lammfilets trocken tupfen, auf die Tramezzinischeiben legen und einrollen. Die fertigen Rollen zur Formgebung kurz in Alufolie eindrehen und wieder ausrollen. Die Schale der Bohnen lösen. Einen Topf mit Wasser erhitzen, die Bohnen darin blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Thymianblätter abzupfen und klein hacken. Die Paprika schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin die Paprikawürfel anschwitzen, mit Salz würzen und mit der Sahne ablöschen. Die Sahne reduzieren lassen und mit dem klein gehackten Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Bohnen hineingeben. Die Lammrollen zwei Minuten bei 180 Grad frittieren, herausholen, abtupfen und im Backofen für etwa vier Minuten fertig garen. Den Geflügelfond zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen und quellen lassen. Anschließend mit Ras El Hanout und Salz abschmecken. Den Koriander klein schneiden und die Butter in kleine Würfel schneiden. Vor dem Servieren die kleingeschnittene Butter und den fein geschnittenen Koriander unter den Couscous rühren. Das Lammfilet aufschneiden und gemeinsam mit den dicken Bohnen und dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 05. Dezember 2014

Walnuss Döner

Für 4 Personen:

2 Stck. Walnussbaguette	4 EL Olivenöl	4 Schalotten, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 Chilischote, fein gehackt	1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	4 Lammfilets á 175 g	Salz, Pfeffer
4 EL Zwiebel-Chutney	Rucolasalat angemacht	

Die Innenseite der Brote mit der Hälfte des Olivenöls bestreichen, die Brote aufklappen und kurz auf einen heißen Grill legen. Warm stellen.

Schalotten, Knoblauch, Chilischote und Gewürze im restlichen Olivenöl 5 Minuten scharf anbraten. Temperatur erhöhen und in der gleichen Pfanne die Lammfilets anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles im vorgeheizten Backofen beim 180° C 6 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Das Lammfleisch in Scheiben schneiden und die Walnussbrote mit etwas Fleisch, Chutney und Rucolasalat füllen.

Christian Henze am 06. September 2019

Index

- Artischocke, 33, 50, 75, 107
Aubergine, 6, 39, 79, 80, 84, 86, 88, 116, 118, 119, 123
Avocado, 100
Bohnen, 8, 26, 37, 39, 41, 66, 67, 73, 76, 82, 91, 128
Braten, 12, 18, 28
Bratkartoffeln, 108
Brokkoli, 38, 95
Chicoree, 40
Couscous, 24, 43, 80, 128
Curry, 2, 6, 24, 32, 52, 69, 120, 124
Erbsen, 5, 6, 10, 14, 20, 21, 28, 33, 34, 38, 40, 50, 56, 64, 69
Fenchel, 96
Filet, 4, 24, 28, 33–41, 75, 95, 97–99, 104, 114, 126, 128, 129
Fleisch, 1, 9, 15, 21, 23, 29, 32, 46, 62, 64, 71, 73, 78, 100, 118, 119, 123
Gulasch, 43, 44
Gurke, 1, 25, 43, 62, 65, 85, 87, 102, 111, 119, 122
Hüfte, 5, 21, 26, 45
Haxe, 15, 46, 47
Kürbis, 2, 25, 104, 125
Karree, 13, 28, 48–61, 70, 84, 90, 117
Keule, 10, 23, 27, 29, 62, 63, 121, 123
Knödel, 54
Kohlrabi, 37, 48, 49, 93
Kotelett, 14, 19, 20, 65–72, 116, 118, 122, 126
Lachs, 5, 25, 42, 73, 74, 107, 125, 127
Lauch, 27, 109
Linsen, 32, 124
Möhren, 10, 14–16, 21, 23, 26, 44–49, 55, 64, 78, 94, 101, 102, 104
Mangold, 11, 26
Nudeln, 4, 44, 126
Paprika, 8, 14, 15, 29, 35, 39, 46, 50, 53, 59, 61, 76, 77, 79, 80, 84, 88, 90, 99, 114, 123, 128
Pastinaken, 23
Pilze, 31, 53, 58, 65, 68, 89, 103, 109, 120, 127
Polenta, 6, 13, 49, 82, 96, 97, 112, 114, 125
Rüben, 101, 113
Rücken, 6, 8, 11, 17, 22, 31, 60, 67, 76, 79–99, 103
Radicchio, 91
Radieschen, 51, 93
Ragout, 30, 64, 67, 89, 93, 100–103, 120
Ratatouille, 80, 84, 123
Ravioli, 3
Reis, 17, 28, 64, 77, 99, 101, 102, 106, 115
Rettich, 36, 85, 87
Romanesco, 42
Rosenkohl, 103, 109
Rote-Bete, 61, 113
Roulade, 104–106
Rucola, 19, 36, 53, 94, 129
Sauerampfer, 85, 87
Schnitzel, 2, 11, 25, 105, 107–109
Schoten, 15, 32, 49, 51, 56, 59, 95, 126
Schulter, 12, 16, 111–113
Sellerie, 8, 10, 14, 15, 42, 46, 47, 55, 68, 78, 101, 113
Spargel, 14, 22, 42, 49, 51, 54, 55, 81, 89, 93–95, 111, 117
Spieß, 4, 77, 114, 115, 124
Spinat, 12, 36, 42, 53, 85, 87, 91
Spitzkohl, 23, 99
Steak, 45, 91
Steckrübe, 101
Teig-Taschen, 3

Weißkohl, 23, 63, 104, 105

Zucchini, 14, 18, 19, 29, 30, 39, 49, 61, 75,
79, 80, 84, 86, 88, 90, 92, 107, 123