

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Lamm

2020-2023

80 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 1. Januar 2024.

Inhalt

Lamm-Koteletts, Thymian-Kartoffelkuchen, Ratatouille	1
Lamm-Keule vom Drehspieß	2
Lamm-Koteletts mit Tomaten-Butter, Auberginen-Tatar	3
Lamm-Karree mit Salbei, Karotten im Speckmantel	4
Lamm-Filet mit Käse-Soße	5
Bacon-Lamm mit Bärlauch-Risotto	6
Lamm-Filet mit Artischocken, Tomaten, Erbsen und Bulgur	7
Lamm-Kotelett mit Artischocken-Kartoffel-Salat	8
Lamm-Karree mit gebratenem Schafskäse, Grüne-Soße-Pesto	9
Lamm-Köfte mit Harissa-Mayonnaise	10
Lamm-Keule aus dem Ofen mit Auberginen-Kaviar	11
Gegrillte Lammhüfte mit Bohnen-Pfirsich-Salat	12
Lamm-Rücken mit Kräuter-Kruste und Oliven-Jus	13
Lamm-Spieße mit Gemüse und Polenta	14
Lamm-Rücken mit Ziegenkäse-Kruste und Spargel-Tempura	15
Pappardelle mit Lamm-Ragout	16
Lamm-Koteletts, Bohnen-Salat, karamellisierte Zwiebeln	16
Lamm-Filets mit Erbsen-Püree und Brokkoli	17
Lamm-Ragout mit Möhren und Kräuter-Reis	18
Lamm-Koteletts mit Feta, Kräuter im Frühlingsrollen-Teig	19
Salat von grünen Bohnen, Lamm-Koteletts, Tomaten-Zaziki	20
Lamm im Tramezzini-Mantel mit Fenchel-Zucchini-Gemüse	21
Lamm-Karree auf Kichererbsen-Mus und Schafkäse-Topping	22
Lamm-Schulter mit Zitronen-Kartoffeln	23
Lamm-Koteletts, Linsen-Salat und Rote Bete	24

Gewürfelter Lamm-Rücken mit Ratatouille	25
Lamm-Rücken und gefüllte Mini-Paprikaschote, Couscous	26
Geschmorte Lamm-Schulter	27
Lamm-Keule mit Sellerie-Maische und Minz-Soße	28
Lamm-Keule perfekt	29
Blackened Lamm-Koteletts	29
Lamm-Karree auf Kichererbsenmus und Schafkäse-Topping	30
Lamm-Keule mit mediterranen Bohnen	31
Lamm-Schulter mit Zitronen-Kartoffeln	32
Melonen-Salat mit Lamm-Koteletts	33
Geschmorte Lamm-Schulter mit Kräuter-Salsa	34
Lamm-Karree im Sternanis-Sud mit Quinoa und Minzöl	35
Offener Lamm-Dürüm	37
Lamm-Ragout	38
Lamm-Rücken mit Kapern-Kruste und grünem Spargel	38
Lamm-Koteletts mit gefüllten Muschel-Nudeln	39
Lamm-Rücken mit Bärlauch-Graupen und Zuckerschoten	40
Lamm-Rücken mit Senf-Thymian-Kruste und Grünkohl	41
Lamm-Rücken im Kartoffel-Mantel, Zwiebeln, Spargel	42
Geschmorte Lamm-Haxe mit Kartoffeln und Karotten	43
Tramezzini vom Eifel-Lamm mit Zwiebel-Marmelade, Salat	44
Schnelles Lamm-Ossobuco mit Ratatouille und Gremolata	45
Aprikosen-Lamm-Spieße mit Couscous-Salat	46
Gebackene Lamm-Koteletts mit Bohnen-Gemüse und Minze	47
Lamm-Koteletts mit Blumenkohl-Couscous und Granatapfel	48
Blumenkohl-Kürbis-Curry, Lamm-Stielkoteletts, Minzjoghurt	49
Lamm-Rücken mit Steinpilzen, gebratene Linsen-Polenta	50
Penne Rigate mit Rotwein-Soße, Radicchio, Lamm-Koteletts	51
Lamm-Lachs, Paprika-Gemüse, grüne Bohnen, Fregola sarda	52
Lamm-Filet mit dicken Bohnen und Tomaten-Jus	54
Orientalisches Lamm mit Kichererbsen-Salat	55
Lamm-Hüfte, Wein-Schmand-Spinat, Würzkartoffeln, Salat	56

Lamm-Biryani	57
In der Pfanne gebratene Lamm-Hüfte	58
Hot Dog mit Curry-Crème	59
Lamm-Koteletts, Erbsen-Minz-Casserole, Zitronen-Zabaione	60
Gurken-Taboulé mit Minze und Lamm-Koteletts	61
Lamm-Koteletts mit Oliven-Korinthen-Bohnen	62
Gefülltes Lamm-Schnitzel, Rosmarin-Wedges, Bohnen-Salat	63
Lamm-Haxen orientalisches	65
Geschmorte Lammkeule mit grünen Bohnen	66
Gefüllte Lamm-Keule mit Couscous	67
Lamm-Karree mit Ofengemüse	68
Lamm-Rücken mit Schafsmilch-Gnocchi und Tomaten-Sugo	69
Lamm-Rücken im Kartoffel-Mantel mit Saubohnen	71
Lamm-Haxen orientalisches	72
Lamm-Rücken, Paprika-Chorizo-Fumet, Poweraden, Minz-Salat	73
Lamm-Rücken mit Artischocken-Bohnen-Ragout	74
Lamm-Schulter im Ofen geschmort	75
Lamm-Rücken mit Rotwein-Jus und glasiertem Fenchel	76
Lamm-Koteletts mit Bohnen-Püree und Kräutervinaigrette	77
Lamm-Ravioli, Kräuter-Schaum, Meerrettich-Püree	78
Lamm-Lasagne mit Auberginen und Ricotta	79
Lamm-Koteletts mit Bohnen-Püree und Bohnen-Salsa	81
Confiertes Lamm-Karree mit Blumenkohl-Püree	82

Index

83

Lamm-Koteletts, Thymian-Kartoffelkuchen, Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammkarrees à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
2 EL Butter	Olivenöl	Salz

Für den Thymian-Kartoffelkuchen:

250 g mehligte Kartoffeln	1 Zitrone, davon Abrieb	1 Ei
30 g Eigelb	3 Zweige Thymian	Muskatnuss
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Ratatouille:

1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 weiße Zwiebel	2-3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Chilischote
1 Orange	1 EL Tomatenmark	Kalbfond
1 Zweig Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Schalotten-Sauce:

200 g Schalotten	50 g Butter	kalte Butter
150 ml Rotwein	130 ml Portwein	100 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	1 Prise Zucker

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree in gleich große Stücke bzw. Lammkoteletts mit jeweils einem Knochen schneiden. Fleisch von beiden Seiten salzen. Eine Grillpfanne stark erhitzen, etwas Olivenöl dazugeben und die Koteletts beidseitig kurz scharf anbraten, sodass sie von beiden Seiten schöne Röstaromen haben. Pfanne auf die Seite ziehen und den angedrückten Knoblauch, Rosmarin und die Butter dazugeben. Das Fleisch mit der zerlassenen Butter kurz übergießen. Dann aus der Pfanne nehmen, ruhen lassen und mit den restlichen Zutaten anrichten. Wichtig: Das Lammkotelett sollte in der Mitte zart rosa sein.

Für den Thymian-Kartoffelkuchen:

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser weich kochen. Anschließend im heißen Zustand schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit dem Ei, Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskat, gerebelten Thymian und etwas Zitronenabrieb schnell abrühren und diese Masse etwas rasten lassen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und einen mittelgroßen Ausstecher mit Öl einreiben. Darin 1-2 Esslöffel von der Kartoffelmasse langsam anbraten. Dann wenden und Pfanne mit Kartoffelkuchen in den vorgeheizten Ofen geben. Im Backofen ziehen lassen bzw. bis zum Servieren warmhalten.

Tipp:

Die Kartoffelmasse etwas überwürzen, da die Kartoffel viel Geschmack schluckt.

Für das Ratatouille:

Zwiebel abziehen. Paprikaschoten waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zucchini waschen. Zwiebel, Paprika sowie Zucchini in 0,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und zusammen mit der Chilischote fein hacken.

In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stärke erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin glasig braten. Anschließend Paprika hinzugeben, die Hitze etwas erhöhen und für ein paar Sekunden rösten. Zum Schluss die Zucchini dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Tipp: Das Gemüse in einer nicht zu kleinen Pfanne braten, damit das ganze Gemüse flach aufliegt und gut anbraten kann.

Gemüse mit Tomatenmark tomatisieren und nochmals kurz rösten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit einem Schuss Fond die Konsistenz bestimmen.

Orange schälen und mit einem Messer filetieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vor dem Anrichten Orange zusammen mit der Petersilie rasch unter das Ratatouille-Gemüse mischen. Zum Schluss eventuell etwas Orangensaft aus den Orangerückständen zum Gemüse pressen.

Für die Schalotten-Sauce:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Mit etwas Zucker und Butter in einer Pfanne anschwitzen und kurz rösten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit dem Fond aufgießen und zusammen mit Thymian und Lorbeer einköcheln. Zum Schluss mit kalter Butter montieren und auf Konsistenz bringen.

Alexander Kumptner am 29. September 2023

Lamm-Keule vom Drehspieß

1 Lammkeule	2 Knoblauchzehen	2 TL Rosmarin, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet	1 TL Pfeffer, gemahlen	2 TL Salz
$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Olivenöl	

Die Lammkeule lässt sich einfacher aufspießen, wenn du sie vorher auslöst. Dazu am Knochen entlang das Fleisch bis zum Knochen einschneiden, den Rest mit feinen Schnitten herauslösen. Damit die Lammkeule nicht zerfällt, wird sie mit Garn am Drehspieß fixiert. Alternativ die Lammkeule mit Knochen grillen, dadurch bekommt sie noch mehr Aroma und gart sehr gleichmäßig. Allerdings ist es eine Herausforderung, sie in dieser Form auf den Spieß zu bekommen. Knoblauch pressen, mit Olivenöl, Kräutern, etwas Zitronensaft und Pfeffer vermengen. Die Lammkeule damit einreiben und über Nacht in einem Vakuumbbeutel ziehen lassen. Am nächsten Tag die Lammkeule von allen Seiten salzen und auf den Drehspieß stecken. Rotisserie befestigen und den Grill auf 170 °C indirekt vorheizen. Die Lammkeule bis zu einer Kerntemperatur von 62-65 °C grillen.

NN am 29. August 2023

Lamm-Koteletts mit Tomaten-Butter, Auberginen-Tatar

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

8 Lammkoteletts	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Butter:

100 g weiche Butter	50 g Tomatenmark	2 Knoblauchzehen
1 Orange, davon Abrieb	8 Basilikumblätter	1 Prise Zucker

Für das Tatar:

1 Aubergine	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	1 TL Paprikamark	2 Zweige Blattpetersilie
1 TL geräuch. Paprikapulver	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Gurke:

1 Schlangengurke	50 g Joghurt, 10%	1 TL Harissapaste
Salz		

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken.

Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rosmarin, Olivenöl und Knoblauch marinieren. Auf einem Grill rosa grillen.

Für die Butter:

Butter schaumig schlagen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Orangenschale abreiben. Knoblauch abziehen und reiben.

Basilikum fein hacken. Butter mit Orangenabrieb, Tomatenmark, Knoblauch und Basilikum abschmecken. Die Tomatenbutter kann zu einer Rolle eingedreht oder als kleine Röschen aufdressiert werden.

Für das Tatar:

Aubergine halbieren, die Schnittfläche kreuzartig einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten im Backofen schmoren, anschließend das Fruchtfleisch herauskratzen und fein hacken. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Petersilie hacken.

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und reiben.

Aubergine mit Zwiebel, Olivenöl, Zitronensaft, Paprikapulver, Knoblauch, Paprikamark und Petersilie anmachen und final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gurke:

Schlangengurke schälen, dann mit dem Sparschäler immer weiter schälen, sodass lange Gurkenstreifen entstehen. Diese salzen und kurz schwitzen lassen. Anschließend sanft ausdrücken und mit Joghurt und Harissapaste verrühren. Gut gekühlt servieren.

Mario Kotaska am 11. August 2023

Lamm-Karree mit Salbei, Karotten im Speckmantel

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

500 g Lammkarree mit Fettdeckel	3 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Abrieb
1 Bund Salbei	$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL körniger Senf
$\frac{1}{2}$ TL feiner Senf	1 TL edels. Paprikapulver	Salz

Für die Karotten:

6 kl. Möhren mit Grün	6 Scheiben Bacon	10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	250 ml Gemüesfond	1 Sternanis
1 Lorbeerblatt	3 Korianderkörner	3 Pimentkörner
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Grill aufheizen. Mit einem scharfen Messer den unteren Fettdeckel und die Sehnen vom Fleisch teilweise entfernen. Den oberen Fettdeckel kreuzweise fein einschneiden.

Kampot-Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Knoblauch, beide Senfsorten, Kampot-Pfeffer, Paprikapulver und Pfeffer verrühren.

Küchengarn in Wasser einweichen. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und die Würzmasse auf dem Fleisch verteilen. Salbeiblätter von den Stielen zupfen und das Fleisch damit belegen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben auf dem Salbei verteilen und andrücken. Den Belag mit Küchengarn fixieren.

Lamm für 30 Minuten in den Backofen geben. Anschließend herausholen und auf dem Grill mit der belegten Seite nach unten gelegt ca. 15 Minuten medium grillen. Karree aufschneiden und servieren.

Für die Karotten im Speckmantel:

Möhren putzen, dabei etwas zartes Grün daran belassen. Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Korianderkörner grob zerstoßen. Mit Fond, Knoblauch, Ingwer, Sternanis, Lorbeer, Piment und Möhren in eine große Pfanne geben. Mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten dünsten und in der Pfanne auskühlen lassen.

Holzspieße eventuell kurz in Wasser einweichen. Möhren abtropfen lassen und halbieren. Speckscheiben längs halbieren. Möhren mit dem Speck unwickeln und mit Holzspießen fixieren.

Speckmöhren mit Öl bestreichen, auf dem heißen Grill unter Wenden 6-8 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 13. Juli 2023

Lamm-Filet mit Käse-Soße

Für 4 Personen:

Für die Käsesoße:

150 g halbfester Schnittkäse	2 Schalotten	Olivenöl
200 ml Weißwein	Sahne	Salz, Pfeffer
Muskat, Chili		

Für die Lammfilets:

4 Lammfilets	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
Salz, Pfeffer	Olivenöl	

Für die Käsesoße:

Käse reiben oder in kleine Stücke teilen. Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen.

Weißwein hinzufügen und etwas einkochen lassen.

Den Käse nach und nach unterrühren und im Sud schmelzen lassen. Wer mag, kann noch etwas Sahne hinzufügen, um die Konsistenz etwas zu verdünnen. Die Soße mit Pfeffer, Salz, Muskat und etwas Chili abschmecken.

Tipp: Für eine leckere Käsesoße kann man viele Käsesorten verwenden - je nach Geschmack kräftige oder milde Sorten, sie können auch kombiniert werden. Damit sie schnell und gut schmelzen, sollten sie aber eher jung sein. Auch Edelschimmelkäse wie Gorgonzola eignet sich hervorragend.

Für die Lammfilets:

Lammfilets säubern und leicht salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets rundum anbraten. Dabei Knoblauch und Rosmarin mit in die Pfanne legen. Die Hitze reduzieren und die Filets 4-5 Minuten fertig garen.

Die Innentemperatur zum Schluss mit einem Küchenthermometer prüfen. Bei 52-55 Grad ist das Fleisch perfekt und im Kern saftig und rosa. Die Lammfilets pfeffern und mit der Käsesoße servieren.

Dazu passen Backkartoffeln oder Reis und Saisongemüse nach Wahl.

Rainer Sass am 25. Juni 2023

Bacon-Lamm mit Bärlauch-Risotto

Für 6 Portionen

700 g Lammlachs	Salz, Pfeffer	Olivenöl
6 Scheiben Bacon	20 g Butter	1 kleine Schalotte
200 g Risotto-Reis	100 ml Weißwein	400 ml Geflügelbrühe
50 g Butter	40 g Parmesan	1 Bund Bärlauch
Salz und Pfeffer	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Salbei		

Das Fleisch mit Öl einmassieren, in den sehr fein geschnittenen Kräutern wälzen und pfeffern. Einige Stunden im Kühlschrank marinieren.

Dann mit den Baconscheiben umwickeln und im heißen Olivenöl beidseitig scharf anbraten. Ca. 4 Minuten pro Seite bei kleinerer Hitze weiterbraten. Die Gardauer hängt von der Dicke der Filets ab.

Am besten eine Druckprobe machen. Nach insgesamt 8 Minuten in Alufolie ruhen lassen, dies kann im heißen Ofen bei 80 °C geschehen, dann sind sie saftig und innen leicht rosa.

Für das Risotto die Butter zerlaufen lassen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und mit andünsten. Mit Weißwein aufgießen und unter Rühren verdunsten lassen. Nach und nach die Geflügelbrühe angießen (am besten natürlich eine selbstgemachte). Immer nur so viel Brühe angießen, wie der Reis aufnehmen kann. Oft rühren und nach 20 Minuten probieren, ob die Körner noch Biss haben. Mit Butter und geriebenem Parmesan verrühren. Den Bärlauch fein schneiden und unterrühren. Sofort servieren.

NN am 28. März 2023

Lamm-Filet mit Artischocken, Tomaten, Erbsen und Bulgur

Für 2-4 Personen:

4 Lammfilets	4 frische Baby-Artischocken	5 Roma-Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 (weiße) Zwiebel	100 g TK-Erbsen
2 Bio-Zitronen	250 ml Gemüsefond	100 g Bulgur
1 TL Kurkuma	3 EL Sultaninen	3 EL Mandelblättchen
3 - 4 Zweige Rosmarin	3 - 4 Zweige Thymian	2 - 3 Stängel Petersilie
1 Stängel Minze	Meersalz	Pfeffer, Olivenöl

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, die Haut abziehen und halbieren.

Zwiebel halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Die Knoblauchzehe pellen, andrücken und dazugeben, ebenso die Sultaninen.

Den Bulgur unterrühren, anschließend Kurkuma darüber streuen, pfeffern und salzen. Alles mit dem Gemüsefond auffüllen und die halbierten Tomaten mit der Außenseite nach unten auf den Bulgur legen, nochmal salzen.

Ein paar Zweige Thymian und Rosmarin drauflegen (später entfernen) und mit Deckel ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Die Erbsen sowie gehackte Petersilie und Minze dazugeben, wieder mit dem Deckel abdecken und ca. 3 - 4 Minuten warten, bis die Erbsen gar sind.

Artischocken putzen: äußere Blätter entfernen, Spitze abschneiden, Stiel putzen, halbieren, mit einem kleinen Löffel das Heu (innere Blütenfäden) entfernen und direkt in Zitronenwasser einlegen. Die Artischocken mit einem Küchentuch trockentupfen und in einer zweiten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten.

Die Lammfilets von Fett und Silberhaut befreien, salzen, zu den Artischocken geben und von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten braten. Währenddessen ein paar Zweige Rosmarin hinzufügen (später entfernen). Anschließend pfeffern, aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und dann schräg aufschneiden.

Währenddessen die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Artischocken und das Lamm in der Bulgur-Pfanne verteilen. Wer möchte, gießt noch den Bratenfond darüber. Die Mandelblätter darüber streuen und mit frisch gehackter Petersilie und Minze garnieren.

Ali Güngörmüs am 30. Januar 2023

Lamm-Kotelett mit Artischocken-Kartoffel-Salat

Für zwei Personen

Für den Kartoffel-Salat:

200 g kl. festk. Kartoffeln,	3 kleine Artischocken	100 g breite Stangenbohnen
6 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone	80 ml Geflügelfond	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Ahornsirup	1-2 EL Weißweinessig	1 Zweig glatte Petersilie
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lammkotelett:

4-6 Lammkoteletts à ca. 50 g	4 Scheiben Parmaschinken	2 Zweige Salbei
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffel-Salat:

Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Artischocken putzen, dabei äußere harte Blätter abreißen und restlichen harten, äußeren Stellen bis zum Stiel abschälen. Heu aus Blütenmitte mit einem Teelöffel herauskratzen. Artischocken vierteln und in eine Schüssel mit Wasser und Zitronenhälfte legen. Bohnen waschen, Enden entfernen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Artischockenviertel abtropfen lassen. Mit den Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten garen, dann abgießen. Tomaten waschen, halbieren und von Stielansätzen befreien. Kartoffeln pellen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kartoffeln, Bohnen, Artischocken, Petersilie und Tomatenhälften in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl andünsten.

Mit Essig ablöschen. Geflügelfond, Senf und Ahornsirup dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen. Marinade kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl unterrühren. Heiße Marinade zum Salat geben, untermischen und circa 15 Minuten ziehen lassen.

Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Lammkotelett:

Parmaschinken längs halbieren. Lammkoteletts etwas flach drücken.

Salbeiblätter abrausen, trockenwedeln und je ein Salbeiblatt auf ein Kotelett legen. Fleisch mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

Lamm-Saltimbocca in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite circa 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Johann Lafer am 16. September 2022

Lamm-Karree mit gebratenem Schafskäse, Grüne-Soße-Pesto

Für 4 Personen:

Lamm:

1 kg Lammkarree (mit Knochen) 1 Knoblauchknolle 3 Zweige Rosmarin
Bratöl 50 g Rucola, gezupft

Zutaten Schafskäse:

4 Sch. Schafskäse á 80-100g

Panko-Nuss-Crunch:

50 g Pankoflocken 50 g Haselnüsse 2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian 1 Esslöffel Olivenöl

Apfel-Rosmarin-Chutney:

1-2 Äpfel 1 EL Olivenöl 2 Zweige Rosmarin

Rote Beete:

2 mittelgroße Rote Beete 2 EL Olivenöl 1 EL weißer Balsamico
Salz, Pfeffer

Kräuter-Soße:

1 Bd. Frankfurter Grüne Soße 40 g Pinienkerne 12 Knoblauchzehen
100 g Schafsmilchjoghurt 25 ml Olivenöl 25 g geriebener Parmesan
Pfeffer, Salz

Lamm: Lammkarree entsehnen und die Silberhaut entfernen, auch zwischen den Knochen. In Bratöl und mit einer aufgeschnittenen Knoblauchknolle und den Rosmarinzweigen von beiden Seiten kurz anbraten und in der abgedeckten Pfanne bei 50 Grad (am besten im Backofen) 10 Minuten ziehen lassen.

Schafskäse: Schafskäse aus der Lake nehmen, trockentupfen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten hellbraun anbraten.

Panko-Nuss-Crunch: Pankoflocken, Knoblauchzehen (angedrückt mit Schale) und Thymian in Olivenöl schwenken, nach 1-2 Minuten grob gehackte Haselnüsse dazugeben und mitrösten, immer wieder schwenken, bis alles goldgelb ist. Thymianzweige und Knoblauch herausnehmen.

Apfel-Rosmarin-Chutney: Apfel schälen und in dünne Stücke schneiden. In kleinem Topf mit etwas Olivenöl, 2 Zweigen Rosmarin und wenn nötig etwas Wasser oder Apfelsaft schmoren, bis die Scheiben leicht zerfallen. Gut zerstampfen, umrühren, Rosmarinzweige entfernen.

Rote Beete: Rote Beete schälen und mit Sparschäler oder Küchenhobel in dünne Scheiben schneiden. Pfeffern und salzen, mit Olivenöl und Essig mischen und gut eine Stunde marinieren.

Kräuter Soße: Pinienkerne in einer Pfanne vorsichtig anrösten bis sie hellbraun sind und glänzen.

Grüne Soße Kräuter waschen und auslesen, mit Joghurt, Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer pürieren.

Anrichten: Schafskäse auf einem Teller anrichten. Mit dem Apfelstampf bestreichen und dem Panko-Nuss-Crunch bestreuen. Aus den Rote Beete Scheiben kleine Tütchen formen und diese in den Schafskäse einstecken. Mit der Kräutersoße füllen. Neben dem Käse das in kleine Koteletts geschnittene Lammkarree anrichten und mit frischem Rucola ausgarnieren.

Ali Güngörmüs am 12. September 2022

Lamm-Köfte mit Harissa-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Köfte:

200 g Lammhackfleisch	1 Knoblauchzehe	1 Ei
50 g Panko	4 Zweige Blattpetersilie	1 Msp. Kreuzkümmel
1 Msp. scharfes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft & Abrieb	1 Ei	1 TL Senf
50 g Harissa-Paste	2 Zweige Blattpetersilie	150 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für die Garnitur:

1 Tomate	$\frac{1}{4}$ Gurke	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	8 Zweige Blattpetersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Köfte:

Den Knoblauch abziehen und reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Aus Lammhackfleisch, geriebenem Knoblauch, gehackter Blattpetersilie, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Panko, Ei sowie Salz und Pfeffer eine Hackmasse herstellen. Diese leicht flach formen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten markieren.

Für die Mayonnaise:

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Ei, Senf, Salz, Zitronensaft und abrieb in ein schlankes Gefäß geben.

Mit Öl aufgießen. Anschließend mit einem Mixstab zuerst auf dem Boden des Gefäßes eine Emulsion erzeugen und erst dann durch langsames nach oben ziehen das restliche Öl mit emulgieren, sodass eine standfeste Mayonnaise entsteht. Mit Harissa und gehackter Blattpetersilie verfeinern.

Die Konsistenz steuert man durch die Zugabe von Öl: Je mehr Öl hinzugeben wird, desto fester wird die Mayonnaise.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Tomate und Gurke waschen. Jeweils die Kerne entfernen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Petersilie, Tomate, Gurke und Zwiebel vermengen und mit Olivenöl marinieren. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Salat mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Mario Kotaska am 25. August 2022

Lamm-Keule aus dem Ofen mit Auberginen-Kaviar

Für 6 Personen

Für das Auberginenkaviar:

3 mittelgroße Auberginen	1 Zitrone, unbehandelt	100 g Creme-fraiche
50 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer, grob	

Für die Lammkeule:

2 kg Lammkeule mit Knochen	1 kg Kartoffeln	1 L Wasser
6 EL Olivenöl	3 Zw. frischer Rosmarin	1 kl. Bd. frischer Thymian
3 Zweige Bohnenkraut	6-8 Knoblauchzehen	frischer Ingwer
6 Karotten	8 Tomaten	4 Pastinaken
2 EL grobkörniger Senf	50 Gramm Butter	Salz, Pfeffer

Auberginen mit Zahnstocher oder Messerspitze rundherum anpieksen und in die Glut legen bis sie weich sind. Weiche Auberginen halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen, aufpassen, dass keine verkohlte Haut hinein gelangt. Fruchtfleischmasse auf einem Holzbrett grob durchhacken, bis es eine musige Konsistenz hat. Mus mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und einem bis zwei Esslöffel Creme Fraiche abschmecken und gut eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Wenn vom Metzger noch nicht vorgenommen, das äußere Fett von der Lammkeule entfernen. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen oder den Dutch Oven in das Feuer hängen.

Keule mit Knoblauch und Rosmarinzweigen spicken, kräftig salzen, pfeffern und ca. 4 Esslöffel Olivenöl gut in die Keule einmassieren. Das restliche Olivenöl in den Bräter, bzw. Dutch Oven geben und die Lammkeule von allen Seiten anbraten.

Tomaten waschen, den Ansatz entfernen, auf der unteren Seite mit einem scharfem Messer kreuzweise einschneiden und zu der angebratenen Keule geben, unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten weiterbraten, danach mit gut 1 Liter Wasser ablöschen.

Die Lammkeule für 1 Stunde im Ofen schmoren lassen.

Während dieser Zeit Kartoffeln, Pastinaken, Karotten schälen und in gleich große Stücke schneiden. Keule aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Tomaten aus dem Bräter nehmen und Haut abziehen, Wurzelgemüse und Tomaten, kleingehackter Knoblauch und geriebenen Ingwer in den Bräter geben, kräftig mit Senf abschmecken, Butter, Thymian und Rosmarin dazu, für ca. 20 Minuten schmoren bis das Gemüse weich ist. Lammkeule zwischenzeitlich mit Sud übergiessen. Die Lammkeule in Scheiben vom Knochen schneiden und gemeinsam mit Kartoffeln und Wurzelgemüse anrichten. Auberginenkaviar dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 03. August 2022

Gegrillte Lammhüfte mit Bohnen-Pfirsich-Salat

Für 4 Personen

500 g Stangenbohnen	1 EL gehacktes Bohnenkraut	1 EL gehackte Minze
3 Plattpfirsiche	Zitronensaft	2 Stck. ausgelöste Lammhüfte
Honig	1 Zehe Knoblauch	2 große Tomaten
Kräuter der Provence	Salz, Pfeffer	Zucker, Olivenöl
Kräuteröl		

Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und etwa 10 Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Pfirsiche halbieren, entkernen und einige Minuten auf den Grill legen. Sie sollten an den Rändern etwas weich sein und leichte Röstspuren haben. Pfirsiche in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Kräuter von den Stielen zupfen und hacken. Alles mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Lammhüfte von Häuten und Sehnen befreien. Knoblauchzehe halbieren und das Fleisch damit einreiben. Anschließend leicht mit Olivenöl oder Kräuteröl einstreichen. Danach auf den Grill legen. Zuerst scharf angrillen, dann an der Seite bei weniger Hitze etwa 5-6 Minuten fertig garen. Dabei mehrmals wenden. Die Lammhüften sollten im Kern noch schön rosa sein und eine Kerntemperatur von etwa 55-58 Grad haben. Zum Schluss mit etwas Honig bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz ruhen lassen.

Für Grill-Tomaten am besten Vierländer Platte oder Fleischtomaten verwenden.

Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Grill legen. Die Schnittflächen mit Kräutern der Provence, Salz und Zucker bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Etwa 3-4 Minuten grillen. Sie sollten noch eine feste Struktur haben und nicht zerfallen.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit Bohnensalat und gegrillten Tomaten servieren.

Tipp:

Für Grillfleisch oder Gemüse ein aromatisiertes Kräuteröl verwenden. Dafür Olivenöl mit Zitronenschale, mediterranen Kräutern, Ingwerscheiben und einer angedrückten Knoblauchzehe vermengen. Das Öl mindestens 1-2 Tage ziehen lassen. Im Kühlschrank hält sich das Öl gut 1 Woche.

Rainer Sass am 12. Juli 2022

Lamm-Rücken mit Kräuter-Kruste und Oliven-Jus

Für zwei Personen

Für die Kräuterkruste:

2 Sch. Toastbrot ohne Rinde	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige glatte Petersilie	4 EL weiche Butter
1 Prise Meersalz	Pfeffer	

Für das Lamm:

2 Lammlachse, à 180 g	Olivenöl	1 Prise feines Meersalz
Pfeffer		

Für die Oliven-Jus:

1 EL Taggiasca Oliven	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
100 ml Rotwein	50 ml roter Portwein	200 ml Lammfond
4 Zweige Bohnenkraut	2 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für die Auberginen:

1 große Kartoffeln	1 kleine Aubergine	4 Kirschtomaten
2 getrocknete Tomaten	20 g Parmesan	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	

Für die Kräuterkruste:

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Thymian, Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Kräuter, Knoblauch und das Toastbrot mixen. Die Butter mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen und Kräuter-Knoblauch-Toastbrot-Mischung unterheben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Zwischen Backpapier in Form der Lammlachse ausrollen und kaltstellen.

Für das Lamm:

Lammlachse trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Pfanne für die Oliven-Jus weiterverwenden.

Für die Oliven-Jus:

Schalotten und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.

Schalotten und Knoblauch in Lamm-Pfanne mit Olivenöl anschwitzen.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und hinzugeben. Mit Rotwein und rotem Portwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Lammfond hinzugeben und bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten einkochen lassen. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Die Oliven vierteln. Sauce passieren und nach Bedarf noch etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Oliven abschmecken.

Für die Auberginen:

Kartoffeln schälen, waschen und längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Ausstechring (ca. 8 cm) ausstechen. Kartoffeltaler in kochendem Salzwasser blanchieren.

Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Leicht salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Auberginen scheiben entnehmen und vierteln. Kirschtomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Thymian und getrocknete Tomaten fein hacken und vermischen. Kartoffelscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Je 1 TL gehackte Tomatenmasse darauf verteilen, danach Auberginenviertel und Kirschtomatenscheiben fächerartig darauf anrichten. Parmesan reiben und Auberginen-Törtchen damit bestreuen.

Kräuterkruste auf den Lammlachsen verteilen, auf ein Backblech geben und mit den Auberginentörtchen im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten gratinieren.
Die Lammlachse halbieren und mit den Auberginen-Törtchen und der Oliven-Jus auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 01. Juli 2022

Lamm-Spieße mit Gemüse und Polenta

Für 4 Personen:

Lammspieße:

1 kg Lamm (Rücken und Filets)	4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
4 Zweige Basilikum	Olivenöl	1 Knoblauchzehe (ungeschält)
1 helle Aubergine	1 Zwiebel	je 1 gelbe und grüne Zucchini
1 große Tomate	4 kleine Tomaten	Salz, Pfeffer
Zucker, Essig	Holzspieße	

Polenta:

4 EL Maisgrieß	Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zwiebel
200 ml Sahne-Milchgemisch	1 Stich Butter	Muskatnuss, Pfeffer
2 violette Chilischoten	2 EL Mascarpone	100 ml heller Kalbsfond
50 g Parmesan	Olivenöl	heller Essig
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Thymian

Das Lamm in mundgerechte Stücke würfeln, mit Salz und Pfeffer marinieren.

Einen langen Schuss Olivenöl in der Pfanne erhitzen, 2 Rosmarinzwige und Knoblauch hinzugeben, um das Öl zu aromatisieren. Das Fleisch scharf anbraten, mit weißem Pfeffer würzen, gegebenenfalls mehr Olivenöl hinzufügen. Die Rosmarinzwige und den Knoblauch mit einer Pinzette entfernen und das Fleisch in eine Auflaufform geben und ruhen lassen.

Das Gemüse nun in grobe Würfel schneiden, in derselben Pfanne mit Öl anbraten und die restlichen Kräuter (Basilikum grob gezupft) hinzufügen.

Ebenso abkühlen lassen. Das Gemüse nun abwechselnd mit dem Fleisch auf die Spieße stecken und auf dem Grill bei ca. 200 Grad für 5 Minuten grillen.

Reste zusammen mit der in den Auflaufformen gebildeten Flüssigkeiten nochmal in der Pfanne anbraten und mit Zucker, einem Schuss Essig und Pfeffer abschmecken und ebenfalls servieren.

Polenta:

Die gewürfelte Zwiebel zusammen mit der Butter im Topf anschwitzen, die gehackten Chilischoten hinzugeben und mit dem Kalbsfond ablöschen. Mit Muskatnuss und Pfeffer würzen, das Sahne-Milchgemisch hinzufügen, sowie einen Schuss Essig und den Saft der Zitrone. Dabei immer rühren, alles aufkochen lassen. Zum Schluss die Mascarpone und den geriebenen Parmesan untermischen.

Die Polenta auf einem großen Teller verteilen und die Spieße darauf drapieren. Das Ragout zum Schluss verteilen.

Björn Freitag am 06. Juni 2022

Lamm-Rücken mit Ziegenkäse-Kruste und Spargel-Tempura

Für zwei Personen

Für das Butterschmalz: 150 g Butter

Für den Lammrücken:

300 g Lammrücken 1 EL Estragon-Senf Butterschmalz
Salz Pfeffer

Für die Ziegenkäsekruste:

100 g Ziegenfrischkäse 1 Ei 3 EL Paniermehl

Für den Tempurateig:

100 g Mehl 100 g Stärke 1 Prise Salz
300 ml Eiswasser

Für den Spargel:

4 Stangen weißer Spargel Mehl, Rapsöl Salz, Pfeffer

Für die Béarnaise-Mayonnaise:

1 Ei braune Molke, von oben $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf
1 TL Worcestersauce 2 EL Verjus 2 Zweige Estragon
1 Zweig Kerbel 1 Prise Zucker 120 ml Rapsöl
Salz weißer Pfeffer

Für das Butterschmalz:

Die Grillfunktion am Backofen einschalten. Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Dabei darauf achten, dass die Molke sich von der Butter trennt und zum Schluss leicht bräunlich ist.

Butter durch ein feines Sieb geben und Molke auffangen. Gewonnenes Butterschmalz zum Anbraten des Lammrückens verwenden.

Für den Lammrücken:

Lammrücken von beiden Seiten in einer Pfanne mit zuvor hergestelltem Butterschmalz für 2 Minuten anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Estragonsenf bestreichen. Ruhen lassen.

Für die Ziegenkäsekruste:

Ei aufschlagen und trennen. Ziegenfrischkäse, Paniermehl und Eigelb verkneten. Eiweiß anderweitig verwenden. Masse dünn auf Fleisch auftragen. Kurz vorm Servieren 3-4 Minuten im Ofen gratinieren und auf Kerntemperatur je nach Größe des Lammrückens von ca. 56 Grad bringen.

Für den Tempurateig:

Mehl durch ein Sieb geben. Mit Salz, Stärke und etwas Eiswasser zu einem Teig verrühren. So viel Wasser benutzen, bis er fast flüssig, aber dennoch zäh ist.

Für den Spargel:

Spargel schälen, längs halbieren und in 5 cm große Stücke schneiden.

Mehl sieben und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel einzeln in Mehl wenden und mit einer Pinzette durch den Tempurateig ziehen und in Öl ausbacken.

Für die Béarnaise-Mayonnaise:

Braune Molke vom Butterschmalz mit Ei und Senf verrühren. Nach und nach unter Rühren Öl einfließen lassen und zu einer Mayonnaise aufschlagen. Kerbel und Estragon abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und feinhacken. Mayonnaise mit Kräutern, Salz, Zucker, Pfeffer, Worcester Sauce und Verjus würzen.

Björn Freitag am 03. Juni 2022

Pappardelle mit Lamm-Ragout

Für 4 Personen:

300 g Pappardelle	400 g Lammhack	1 Dose (400 g) Tomaten
1 junge Knoblauchknolle	4 Stangen Staudensellerie	Chili, Salz
Pfeffer, Olivenöl	Zucker, Parmesan	

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammhackfleisch in größeren Brocken hineinlegen und anbraten. Die Fleischstücke dabei immer wieder mit dem Pfannenwender zerkleinern, aber nicht komplett zerbröseln. Die Hackfleischstücke salzen, pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen.

Die Dosentomaten grob zerkleinern, in die Pfanne geben. Die hellen Stangen aus dem Herzen des Staudensellerie, den Bärlauch oder jungen Knoblauch in Streifen schneiden und hinzufügen. Chili entkernen und hacken. Nach Geschmack zum Ragout geben. Die Hitze reduzieren und alles 10 bis 15 Minuten bei milder Hitze schmoren.

Die Pappardelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Pasta aus dem Topf nehmen, tropfnass zum Ragout geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta in tiefe Teller geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit altem Deichkäse oder Parmesan bestreuen. Die Mengenangaben beziehen sich auf eine Portion als Vorspeise, für eine Hauptspeise sollten etwa 100 g Nudeln pro Person gerechnet werden. Die Nudeln können selbst gemacht oder auch fertig gekauft werden.

Rainer Sass am 18. April 2022

Lamm-Koteletts, Bohnen-Salat, karamellisierte Zwiebeln

Für 4 Personen:

12 Lammkoteletts vom Rücken	400 g grüne TK-Bohnen	400 g dicke Bohnen im Glas
2 mittelgroße rote Zwiebeln	2 EL Zucker	4 EL weißer Balsamico-Essig
3 EL Gemüsefond	1 TL Senf	ca. 10 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Thymian	1 Zweig Rosmarin
1/2 halbe Knolle Knoblauch	Salz, schwarzer Pfeffer	1 Handvoll Eiswürfel
100 ml Wasser		

Topf mit Wasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, salzen und die TK-Bohnen darin bissfest blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.

Die dicken Bohnen mit klarem Wasser abspülen, für ½ min. im gleichen Wasser blanchieren, ebenfalls abschrecken und zusammen mit den grünen Bohnen in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette Salz, Pfeffer und Senf mit 2 EL weißen Balsamico-Essig und der Gemüsebrühe verrühren. 6 EL Olivenöl dazugeben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Bohnen mit der Vinaigrette marinieren.

Rote Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und in einem Stieltopf mit Zucker, Essig und einem Schuss Wasser einige Minuten kochen lassen.

Lammkoteletts etwas plätten, Fettrand mehrmals einschneiden.

In einer flachen Schale 4 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermischen, gehackten Thymian und Rosmarin hinzufügen, die Koteletts in der Marinade wälzen und in einer Grillpfanne zusammen mit der halben Knoblauchknolle von beiden Seiten jeweils 1,5 - 2 min grillen.

Bohnensalat auf Tellern anrichten, die Lammkoteletts und die kandierten Zwiebeln dazu anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 10. April 2022

Lamm-Filets mit Erbsen-Püree und Brokkoli

Für 4 Personen:

Für das Erbsenpüree:

400 g (TK) Erbsen	200 ml Brühe	1 Frühlingszwiebel
3 Blätter Minze	3 EL Butter	1 Bio-Zitrone
1 Prise Muskat	Salz, Zucker	

Für den Brokkoli:

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

Für die Lammfilets:

8 kleine Lammfilets	1 TL getrock. Rosmarin	1 TL getrock. Thymian
0.5 TL Kreuzkümmel	0.5 TL Koriandersamen	1 TL Salz
1 TL bunter Pfeffer	1 Zweig Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 Zehen Knoblauch	Olivenöl	Butterschmalz

Für das Erbsenpüree:

Frühlingszwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden, Minzblätter hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln farblos anschwitzen. Brühe, gehackte Minze und Erbsen hinzufügen und 3-4 Minuten schmoren. Etwa die Hälfte der Flüssigkeit abgießen und die restliche Butter dazugeben, dann die Erbsen mit einem Mixstab pürieren. Mit dem Abrieb und dem Saft der Zitrone, Muskat, Zucker und Salz abschmecken.

Für den Brokkoli:

Brokkoli säubern und in Röschen teilen. Salzwasser erhitzen und den Brokkoli darin etwa 2 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und trocknen. Mandelsplitter in einer Pfanne 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 und der Butter vermengen.

Für die Lammfilets:

Die getrockneten Gewürze in einen Mörser füllen und fein zerreiben.

Die Filets säubern. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets in die Pfanne geben und goldbraun anbraten. Dabei Kräuterzweige und angedrückte 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 können.

Die Filets aufschneiden und mit Erbsenpüree und Brokkoli servieren.

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

Tipp: Statt Lammfilets kann man auch Lammrücken (pro Person etwa 125g) verwenden und diesen in Scheiben schneiden.

Rainer Sass am 03. April 2022

Lamm-Ragout mit Möhren und Kräuter-Reis

Für 4 Personen

600 g Lammfleisch (Keule)	2 große Zwiebeln	3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	600 ml Lammbrühe	1 Bund junge Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Bärlauch	1 Bund Estragon
300 g Basmatireis	Salz	4 EL Butter
Zucker		

Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Zimt würzen.

Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Dann etwa die Hälfte der Brühe angießen, Thymianzweige zugeben und alles aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.

In der Zwischenzeit von den Möhren das Grün abschneiden, gut abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Möhren waschen und schälen, nach Belieben halbieren.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Möhrenlänge schneiden.

Bärlauch und Estragon abbrausen, trocken schütteln. Vom Estragon die Blätter abzupfen.

Möhrengrün, Bärlauch und Estragon fein schneiden.

Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Reis abgießen, gründlich mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis mit der Hälfte der geschnittenen Kräuter mischen und in den Topf geben. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.

Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen und dünsten. Wenn die Möhren fast bissfest gedünstet sind die Frühlingszwiebeln zugeben und noch kurz mitbraten.

Vom Lammragout die Thymianzweige entfernen, das Ragout abschmecken.

Unter den gegarten Reis die restlichen Kräuter mischen.

Lammragout mit Möhren und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 30. März 2022

Lamm-Koteletts mit Feta, Kräuter im Frühlingsrollen-Teig

Für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:

4 Lammkoteletts à 60 g	4 Blätter Filoteig	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian	Olivenöl	

Für die Feta-Kräuter-Füllung:

2 Knoblauchzehen	30 g Basilikum	30 g Pinienkerne
100 g Feta	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Shiitake-Zucchini-Ragout:

100 g Shiitake	1 Zucchini	50 g Zuckerschoten
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	50 g Kalamata Oliven
1 Zweig Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Lammkoteletts:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Lammkoteletts in einer unbeschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl leicht anbraten, sodass sich die Poren schließen. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben. Von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten und dann vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Einen Klecks Feta-Kräutermasse auf den Teig geben, Lammkotelett darauflegen und noch einen Klecks Masse auf das Lamm geben. Mit dem Teig einschlagen und verschließen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Teigoberfläche mit etwas Wasser bestreichen. Im Ofen goldbraun backen.

Für die Feta-Kräuter-Füllung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Knoblauchzehen abziehen und grob hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Thymianzweige aus der Lammkotelett-Pfanne in einen Mixer geben, Basilikum und Pinienkerne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl zugeben. Alles zusammen mixen, bis eine Art Pesto entstanden ist. Feta zerbröseln und mit unter die Kräutermasse geben.

Für das Shiitake-Zucchini-Ragout:

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zucchini waschen und Enden entfernen. Halbieren, das Fruchtfleisch entfernen und in Würfel schneiden. Fruchtfleisch nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für eine Suppe verwenden. Shiitake putzen und klein schneiden. Alles zusammen in eine Pfanne mit Olivenöl geben und andünsten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und mit dazugeben. Zuckerschoten waschen und schräg in Würfel schneiden. Zusammen mit den Oliven in die Pfanne geben und schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Grob hacken und mit ins Ragout geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 25. März 2022

Salat von grünen Bohnen, Lamm-Koteletts, Tomaten-Zaziki

Für zwei Personen

Für den Salat von grünen Bohnen:

100 g Keniabohnen	75 g breite Stangenbohnen	75 g Saubohnenkerne
50 g weiße Bohnen	1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3-4 Zweige Bohnenkraut	1 EL Quittengelee	2 EL Aceto Balsamico Bianco
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

6 Lammkoteletts à 40-50 g	1 Ei	2 Scheiben Toastbrot
2 Zweige Thymian	1-2 Zweige Rosmarin	1-2 Stängel glatte Petersilie
Mehl	50 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Tomaten-Zaziki:

1 reife Fleischtomate	1 kleine Salatgurke	1 Knoblauchzehe
200 g griech. Sahne-Joghurt	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Basilikum
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	Salz	

Für den Salat von grünen Bohnen:

Die vorgekochten weißen Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Stangen- und Keniabohnen waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Saubohnenkernen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest blanchieren. Abgießen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und Saubohnenkernen enthäuten. Mit weißen Bohnen in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in 2 EL heißem Olivenöl kurz andünsten. Mit Essig ablöschen, Quittengelee unterrühren und die Mischung zu den Bohnen in die Schüssel geben. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und mit dem restlichen Olivenöl zu den Bohnen geben. Salat gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zugedeckt durchziehen lassen.

Das Abschrecken der grünen Bohnen in Eiswasser führt dazu, den Garvorgang zu unterbrechen und die grüne Farbe zu erhalten.

Für die Lammkoteletts:

Thymian, Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Rinde vom Toastbrot entfernen, das Brot würfeln, mit den gehackten Kräutern in einen Mixer geben und fein mahlen. Ei aufschlagen und verquirlen. Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Dann salzen und pfeffern, in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und in den Kräuterbröseln panieren.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Koteletts darin von beiden Seiten in etwa 6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Tomaten-Zaziki:

Tomate waschen, Strunk entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Gurke waschen und samt Schale grob raspeln. Dann in ein Sieb geben und salzen, sodass sie Wasser ziehen kann. Über einer Schüssel ausdrücken. Knoblauch abziehen, Petersilie und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und alles möglichst fein hacken.

Zusammen mit dem Sahne-Joghurt vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 25. März 2022

Lamm im Tramezzini-Mantel mit Fenchel-Zucchini-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Farce:

80 g Hähnchenbrust, enthäutet	$\frac{1}{4}$ TL scharfer Senf	80 g eiskalte Sahne
1 bis 2 EL gemischte Kräuter	1 Zitrone, Abrieb	Muskatnuss
Mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

Für das Lamm:

2 Lammlachse à 100 g	2-3 Sch. Toast ohne Rinde	Öl
----------------------	---------------------------	----

Für das Gemüse:

1 kleine Fenchelknolle	1 kleine rote Paprikaschote	1 grüne Zucchini
1 EL Butter	100 ml Gemüsefond	einige Tropfen Anislikör
mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

Für die Tomatensauce:

200 g pürierte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwer
1 Zweig Rosmarin	50 ml Gemüsefond	2-3 EL mildes Olivenöl
1 Prise Zucker	Zimtrinde	mildes Chilusalz
Pfeffer		

Für die Farce:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die mittlere Schiene ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben.

Für die Farce die Hähnchenbrust trocken tupfen, in Würfel schneiden, salzen und im Tiefkühlfach 5 Minuten anfrieren lassen.

Hähnchenfleisch mit dem Senf in den Blitzhacker geben und die Sahne nach und nach untermixen, bis eine glatte, glänzende Farce entstanden ist. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, darunterziehen und mit Zitronenabrieb und etwas Muskatnuss würzen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chilusalz abschmecken.

Für das Lamm:

Tramezzini-Scheiben an der Längsseite leicht überlappt auf eine Arbeitsfläche legen, mit dem Nudelholz darüber rollen und großzügig auf die Breite der Lammlachse zuschneiden.

Brotscheiben jeweils etwa 3 mm dick mit Farce bestreichen und mit 1 Lammlachs belegen. Brot so aufrollen, dass das Fleisch darin vollständig eingewickelt ist und ein wenig überlappt. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotpäckchen darin bei mittlerer Hitze rundum kräftig anbraten. Auf das Ofengitter setzen und 12 bis 15 Minuten garen.

(Am besten mit Bratenthermometer arbeiten: 58 Grad Kerntemperatur).

Für das Gemüse:

Fenchel putzen, waschen, vierteln und in etwa 1 cm große Blätter schneiden. Fenchelgrün für später beiseitelegen.

Paprikaschote waschen, putzen, in 1 cm große Stücke schneiden.

Zucchini längs und rundherum 0,5 cm samt Schale abschneiden und in 1 cm große Stücke schneiden. Das übrige, Innere der Zucchini anderweitig verwenden.

Fenchel, Paprika und Fond in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und darin 5 Minuten dünsten. Zucchini dazu geben und weiter mitdünsten. Einige Minuten mitdünsten, bis das Gemüse noch leicht bissfest ist. Zum Schluss das Fenchelgrün klein schneiden und mit der Butter hinein rühren. Mit Chilusalz, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit einigen Tropfen Anislikör abschmecken.

Für die Tomatensauce:

Knoblauch abziehen. Knoblauch, Ingwer und Zimtrinde fein reiben.

Tomaten mit dem Fond erhitzen. Rosmarin, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und am Siedepunkt etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Rosmarinzweig entnehmen und das Olivenöl mit einem Stabmixer unterrühren. Mit Chilisalz, Pfeffer, Zucker und einem Hauch Zimtabrieb würzen.

Etwas Tomatensauce auf warmen Tellern verteilen und das Fenchelgemüse darauf anrichten. Das Lamm im Tramezzini-Mantel in breite Stücke schneiden, darauf setzen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. März 2022

Lamm-Karree auf Kichererbsen-Mus und Schafkäse-Topping

Für 4 Personen:

Für das Karree:

2 Lammkarrees	1 EL Ras el-Hanout	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft, Abrieb)	2 EL Öl	Öl

Für das Püree:

800 g Kichererbsen	100 ml Wasser	1 Knoblauchzehe
2-3 EL Tahina (Sesampaste)	3 EL Olivenöl	Salz

Für Obendrauf:

2 Bund Petersilie	50 g Johannisbeeren	200 g Schafskäse
4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft, Abrieb)	1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarrees trocken tupfen und falls nötig enthäuten. 2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken, den Saft einer halben Zitrone und etwas Abrieb mit Ras el Hanout Gewürzmischung sowie 2 Esslöffeln Öl vermengen. Anschließend die Lammkarrees damit einreiben. Das Ganze in der Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten.

Danach im Ofen 10 bis 15 Minuten fertig garen.

Für das Püree die Kichererbsen abschütten und in einem Sieb abwaschen.

Anschließend in eine Pfanne geben (die Kichererbsen sollten nebeneinander liegen, eine Pfanne bietet eine größere Fläche) und mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abschütten.

Die Knoblauchzehe grob hacken und mit Öl, 2-3 EL Tahina, Wasser und Salz zu den abgetropften Kichererbsen geben. Mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus pürieren.

Petersilie grob hacken, Schafskäse zerbröseln und mit Öl, Zucker, Zitronensaft sowie etwas Zitronenabrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammkarree in 4 Portionen teilen, auf das Mus setzen und etwas Schafskäsemasse darauf geben. Die Johannisbeeren darüber streuen.

Björn Freitag am 11. März 2022

Lamm-Schulter mit Zitronen-Kartoffeln

Für 4 Personen:

Für die Lammschulter:

1 Lammschulter, 1 kg mit Knochen	1 Haxe mit Knochen	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	2 Möhren	2 Knoblauchknollen
300 ml Rotwein	300 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
1 gehäufte EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	1-2 EL Stärke
1 EL Zuckerrübensirup	Salz, Pfeffer, Öl	

Für die Zitronenkartoffeln:

800 g Drillinge	$\frac{1}{2}$ Biozitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	200 ml Gemüsefond
200 ml Wasser	Salz, Pfeffer	Öl

Den Ofen auf 180 Grad Umlufthitze vorheizen.

Das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl scharf von allen Seiten anbraten, bis es gebräunt ist. Zwiebeln, Knollensellerie und Möhren müssen nicht geschält, nur gewaschen werden. Anschließend grob würfeln. Auch die Knoblauchknolle kann mit Schale grob in Stücke geschnitten werden, da diese wie das Gemüse am Ende abgeschüttet werden. Sobald das Fleisch rundum angeröstet ist, aus dem Bräter nehmen und beiseitelegen. Das Fleisch darf zwischendurch etwas ruhen, damit der Bratensaft zirkulieren kann.

Anschließend das Gemüse in den Bräter geben und goldbraun anbraten.

Tomatenmark, Thymian, Rosmarin, Majoran, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen. Etwas Zitronenschale dazugeben.

Das Ganze mit etwas Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Wein aufgebraucht ist. Das Fleisch nun auf das Gemüse in den Bräter geben.

Ca. 300 ml des Fonds in den Bräter schütten, sodass das Gemüse bedeckt ist, das Fleisch aber noch frei liegt. Wenn zu viel Brühe im Ofen verdunstet, kann man Brühe nachgießen. Aber: Das Fleisch soll nicht in der Flüssigkeit liegen, da es sonst kocht und nicht schmort.

Den Bräter ohne Deckel in den vorgeheizten Ofen stellen und bei Umluft für zwei Stunden schmoren lassen. Sollte das Fleisch zu dunkel werden, den Deckel aufsetzen. Vorsicht bei der Temperatur, Lamm ist ein zartes Fleisch und sollte nicht zu heiß geschmort werden. Die Kartoffeln gut waschen und in Öl anbraten.

Die zweite Knoblauchknolle mit Schale grob in Scheiben schneiden und mit 3 Streifen Zitronenschale, Salz, Thymian, Rosmarin, Majoran sowie den restlichen 200 ml Fond und 200 ml Wasser zu den Kartoffeln geben. Mit Deckel 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch im Ofen regelmäßig auf Farbe und Flüssigkeit überprüfen. Nach 2 Stunden das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Röstgemüse mit Sud durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen.

Das Fleisch von den Knochen befreien, indem man diese einfach herauszieht.

Fett und Knorpel abschneiden. Anschließend das Fleisch in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Stärke mit etwas kaltem Wasser oder Fond anrühren. Die Sauce in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stärke löffelweise hineinrühren und köcheln lassen, bis sie eindickt. Mit Zuckerrübensirup verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das geschnittene Fleisch in die Sauce legen und dort einige Minuten ziehen lassen, um das Aroma zu intensivieren. Fleisch und Kartoffeln mit der Sauce servieren.

Björn Freitag am 11. März 2022

Lamm-Koteletts, Linsen-Salat und Rote Bete

Für 4 Personen

Für die Rote Bete:

600 g Rote-Bete-Knollen	Salz	4 EL Himbeer-Essig
1 TL flüssiger Honig	Pfeffer	3 EL Walnussöl
2 EL Olivenöl		

Für den Linsensalat:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt	250 g kl. grüne Linsen	600 ml Gemüsebrühe
Salz	4 EL Apfelessig	Pfeffer
1 TL Senf	1 Prise Zucker	1 rote Chilischote

Für Dip und Fleisch:

1/2 Bio-Zitrone	400 g Sahne-Joghurt	Salz
Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie	8 Lammkoteletts (à 120 g)
3 EL Pflanzenöl		

Rote Bete putzen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser knapp gar kochen.

Währenddessen für den Linsensalat Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Lorbeer darin andünsten.

Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und zugeben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 25-30 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Linsen kräftig salzen und fertig garen.

Die gekochte Rote Bete abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und schälen (dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen).

Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Nuss- und Olivenöl unterschlagen.

Rote Bete in feine Spalten schneiden und noch warm unter die Marinade mischen.

Zugedeckt ziehen und abkühlen lassen.

Inzwischen für den Dip Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

Schale zugedeckt für das Fleisch-Topping beiseite stellen. Zitronenhälfte auspressen.

Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Linsen-Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker in einer Schüssel verrühren.

Chili putzen, waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Chili unter den Essigmix rühren. Das restliche Öl unterschlagen.

Linsen abtropfen lassen, unter das Dressing mischen. Etwas ziehen lassen.

Für das Fleisch Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Petersilie fein hacken, mit Zitronenschale mischen.

Fleisch trocken tupfen, mit Öl bestreichen.

Eine Pfanne (z. B. Grillpfanne) hoch erhitzen. Koteletts darin unter Wenden je Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Petersilien-Zitronen-Topping über das Fleisch streuen.

Linsensalat und marinierte rote Bete nochmals abschmecken. Mit Lammkoteletts und Joghurt-Dressing anrichten und servieren.

Sören Anders am 26. November 2021

Gewürfelter Lamm-Rücken mit Ratatouille

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250-300 g Lammlachs	Lammgewürz	Chilisalز
Öl	Olivenöl	Salz , Pfeffer

Für das Ratatouille:

Ca. 75 g Zucchini	Ca. 50 g Aubergine	$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	100 g passierte Tomaten	75 g stückige Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
175 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin	1 Prise Zucker
Öl	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Lammrücken 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. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Nehmen Sie das Fleisch 20 Minuten bevor Sie es verarbeiten aus dem Kühlschrank. Braten Sie es dann nicht ganz heiß, sondern nur auf mittlerer Hitze an, um das perfekte Ergebnis zu erhalten.

Für das Ratatouille:

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Aubergine waschen und in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten von Scheidewänden und Kernen befreien, waschen und in etwa 0,5 bis 1 cm große Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln, den weichen inneren Anteil entfernen und den festen Anteil in 0,5 bis 1 cm große Würfel schneiden. Aubergine, Zwiebel und Paprika in etwas Öl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Ingwer in Scheiden schneiden und zu dem Gemüse in die Pfanne geben. Die stückigen und passierten Tomaten und Gemüsefond dazugeben. Dann die Zucchinischeiben dazugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Rosmarin hinzufügen. Mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren etwas Olivenöl unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 19. November 2021

Lamm-Rücken und gefüllte Mini-Paprikaschote, Couscous

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

300 g Lammlachs	1 Knoblauchzehe	5 cm Ingwer
1 Zitrone	3 Kardamomkapseln	3 cm Vanilleschote
1-2 Zimtrinden-Splitter	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	2 EL mildes Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für die gefüllte Paprika:

2 rote Mini-Paprikaschoten	75 g Lammhackfleisch	50 g Rinderhackfleisch
20 g Toastbrot	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Ei	2 EL Milch	3-5 EL Geflügelfond
2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Harissa	Chilisalz, Salz

Für den Juwelen-Couscous:

60 g Instant-Couscous	2-3 Stangen grüner Spargel	1-2 TL Berberitzen
1-2 TL Pistazienkerne	1-2 TL geröst. Mandelsplitter	8-10 Safranfäden
125 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ -1 TL Olivenöl	

Für den Minz-Joghurt:

80 g griech. Joghurt	5-8 Blätter Minze	1 Zitrone
1 Orange	1 Prise mildes Chilipulver	Zucker, Salz

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft 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. Das Lammfleisch darin rundherum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer putzen und zwei Scheiben herunterschneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und zwei Streifen Zitronenschale abschälen. Kardamomkapseln andrücken.

Olivenöl in eine Pfanne geben, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale Kardamom, Vanille und Zimt hinzufügen, mit Pfeffer würzen, leicht salzen und alles zusammen sanft erwärmen. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne legen, darin kurz wenden und salzen nicht mehr braten.

Für die gefüllte Paprika:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfel. Knoblauch abziehen und fein reiben.

1 Esslöffel Zwiebelwürfel in einer Pfanne in 50 ml Wasser weich köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist, dann den Knoblauch noch kurz mitdünsten.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit der Milch vermischen. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Beide Hackfleischsorten mit Zwiebeln, eingeweichtem Brot, Eigelb und 1 Teelöffel geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Chilisalz und Harissa würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

Den Deckel der Paprikaschoten abschneiden und entfernen. Die Schoten von Scheidewänden und Kernen befreien und in Salzwasser etwa 8 Minuten fast weich kochen. Kalt abschrecken, und abtropfen lassen.

Paprikaschoten mit Fleischmasse füllen und die Oberfläche glatt streichen. In eine kleine hitzebeständige Form Geflügelfond füllen. Die gefüllten Paprikaschoten kopfüber hinein setzen, sodass die offene Seite mit der Fülle nach unten im Schmorfond sitzt. Im vorgeheizten Backofen 15 bis

20 Minuten durch ziehen lassen.

Aus der übrigen Masse können Sie kleine Pflanzlerl/Frikadellen formen und später in einer Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten gleichmäßig anbraten.

Für den Juwelen-Couscous:

Safranfäden mit 2 Esslöffel heißem Wasser verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem Öl beträufeln und mit den Händen gut durchmischen. 75 ml Geflügelfond aufkochen, den eingeweichten Safran unterrühren und den Couscous damit übergießen.

Abdecken und etwa 7 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Berbereitzen, Pistazien und Mandelsplitter unterrühren und den Couscous warm halten.

Spargel am unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen.

Spargelstangen in 5 bis 8 mm breite Stücke schneiden. In 50 ml Fond in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur einige Minuten gerade weich dünsten. Der Fond sollte dabei weitgehend verkochen. Nach Bedarf zwischendurch etwas Fond nachgießen. Gedünsteten Spargel unter den Couscous heben.

Für den Minz-Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und jeweils eine Messerspitze Schale abreiben. Zitrone danach halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Minze verrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft, Zitronenabrieb, Orangenabrieb, Chilipulver, Zucker und Salz würzen.

Den Couscous längs der Mitte auf warme ovale Teller anrichten. Den Lammrücken in breite Stücke schneiden. Lammrückenstücke und Paprikaschote an den Couscous anlegen. Den Minz-Joghurt außen herum träufeln..

Alfons Schuhbeck am 19. November 2021

Geschmorte Lamm-Schulter

Für 4 Personen:

1 Lammschulter	1 Knoblauch	Rapsöl
Wurzelgemüse	Zitronenschale	1 El Tomatenmark
1 El ganze Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter	2 Zweige Rosmarin
250 ml Rotwein	250 ml Wasser	

Öl im großen Bräter erhitzen. Die Lammschulter einschneiden und einzelne Knoblauchzehen reinstecken. Das Fleisch in den Bräter geben und von beiden Seiten mit schön viel Öl anbraten, damit eine schöne Kruste entsteht.

In der Zwischenzeit das Wurzelgemüse kleinschneiden.

Die Lammschulter aus dem Bräter nehmen und das Wurzelgemüse darin andünsten, das Tomatenmark dazugeben. Die Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Rosmarin rein geben und das Ganze mit Rotwein ablöschen.

Soviel Wasser dazu gießen bis das ganze Gemüse bedeckt ist. Das Fleisch hineinlegen und ca. 2 Stunden schmoren lassen.

Frank Buchholz am 01. November 2021

Lamm-Keule mit Sellerie-Maische und Minz-Soße

Für 8 Personen:

2,5-3 kg Lammkeule 4 rote Zwiebeln 2 Knoblauchzwiebeln

Herby-Butter:

100 g ungesalzene Butter 1/2 Strauß frischer Thymian 1/2 Bund frischer Rosmarin

Bratesoße:

3 EL mehl 1 L heiße Hühnerbrühe

Knollensellerie-Maische:

1 Knollensellerie 1 kg Kartoffeln natives Olivenöl extra
1 ganze muskatnuss

Minzsoße:

1 großer Bund Minze 2 EL Rotweinessig 1 EL brauner zucker

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Mit einem scharfen Messer das Lamm überall, 1/2 cm auseinander und 3 mm tief einschneiden; das gibt ihm die erstaunlichste, knorrigste, knusprigste Oberfläche und ein errötendes Zentrum. Machen Sie die Herbybutter, indem Sie die Butter in einen Mixer geben, nehmen Sie den Thymian und Rosmarin hinein, würzen Sie gut und dann zum Kombinieren. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Die ungeschälten Zwiebeln halbieren, die ungeschälten Knoblauchzehen trennen und schlagen, dann in einer großen Bratschale anrichten.

Verteilen Sie die Herbybutter auf dem ganzen Lamm und knallen Sie dann das Fleisch auf das Gemüse. Braten Sie im Ofen für 10 Minuten für alle 450g, plus 20 Minuten am Ende, für das Erröten von Fleisch.

In der Zwischenzeit den Knollensellerie schälen und in 3cm Stücke schneiden und die Kartoffeln schälen und in 2cm Stücke hacken.

Sellerie und Kartoffeln in einer Pfanne mit kochendem Salzwasser für 15 bis 20 Minuten oder bis sie weich sind. Abtropfen lassen, trocknen lassen, dann mit einem guten Stollen nativem Olivenöl extra (oder Butter, wenn Sie es vorziehen) zerdrücken und mit etwas geriebener Muskatnuss und etwas Meersalz und schwarzem Pfeffer gut würzen.

Wenn das Lamm gekocht ist, lassen Sie es mindestens 10 Minuten ruhen, während Sie die Soße machen. Legen Sie eine halbe rote Zwiebel beiseite, um die Minzsauce herzustellen, und zerquetschen Sie dann den Rest der Zwiebeln in das Tablett.

Das Mehl, eine Bandanstöße port und die Brühe unterrühren, dann bei hoher Hitze platzieren, damit sich die Soße reduzieren kann, wobei sie kontinuierlich gerührt wird.

Durch ein Sieb gehen und heiß halten, bis es benötigt wird.

Pflücken und die Minze fein hacken. Die reservierte Zwiebel halb aus der Haut knallen und mit der Minze fein hacken, dann in einer Schüssel mit Essig und Zucker vermischen. Nehmen Sie alles an den Tisch und graben Sie sich ein!

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Lamm-Keule perfekt

2 Sticks Sellerie	2 Karotten	2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter	1 große Lammkeule (2,4 kg)	Olivenöl
1/2 Bund frischer Rosmarin (15g)	4 Knoblauchzehen	Rotweinessig
9 Sardellenfiletsl		

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Sellerie, Karotten und Zwiebeln grob hacken und mit den Lorbeerblättern in ein großes Brattablett werfen.

Folgen Sie mit einem scharfen, spitzen Messer dem Lammknochen etwa 10 cm bis 12 cm nach unten (Sie machen gerade einen 'Tunnel', in dem Sie das Fleisch vom Knochen wegschneiden). Tun Sie dies vom oberen Ende und vom unteren Ende aus. Stechen Sie die Haut in einem Winkel mit einem scharfen spitzen Messer 6 oder 8 Mal zufällig um das Bein herum und öffnen Sie dann die Einschnitte, indem Sie Ihre Finger nach unten stecken, um ein wenig Platz zu schaffen. Reiben Sie das Lamm mit Olivenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer ein.

Die Blätter von den Rosmarinzweigen abstreifen und den Knoblauch schälen und fein in Scheiben schneiden, dann etwas Olivenöl und einen Spritzer Rotweinessig hineinschornen. Drücken Sie ein wenig Rosmarin, ein paar Scheiben Knoblauch und ein Sardellenfilet (falls verwendet) in jedes Loch und fügen Sie Reste und einen guten Spritzer Wasser in das Untersetzert mit dem Gemüse hinzu.

Legen Sie das Lamm direkt auf die Stäbe des mittleren Regals des Ofens und stellen Sie das Tablett auf das darunter liegende Regal. Drehen Sie den Ofen auf 180°C und kochen Sie nach Ihren Wünschen (etwa 73°C Innentemperatur).

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021

Blackened Lamm-Koteletts

Für 2 Personen:

10 Lammkoteletts	1 rote Zwiebel	1/2 Pack. Blaubeeren
1/2 L Teriyaki-Sauce	1 Spur Rotwein	2 EL Bratöl
1 Msp. Gewürzmix		

Lammkoteletts zuschneiden. Fleisch flach drücken, mit Gewürzsatz und dem Gewürzmix ordentlich würzen.

Lammkoteletts in einer heißen Pfanne in Bratöl von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Lammkoteletts aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln in die Fleischpfanne geben, Blaubeeren dazugeben, mit Salz und Zucker würzen, mit Rotwein ablöschen und Rotwein verkochen lassen. Teriyaki Sauce angießen.

Fleisch in die Pfanne zur Teriyaki-Blaubeer-Sauce geben, nochmals durchschwenken und die Koteletts leicht glasieren.

Steffen Henssler am 21. September 2021

Lamm-Karree auf Kichererbsenmus und Schafkäse-Topping

Für 4 Personen:

Für das Karree:

2 Lammkarrees	1 EL Ras el Hanout	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Biozitrone (Saft, Abrieb)	2 EL Öl	Öl

Für das Püree:

800 g Kichererbsen (Glas)	100 ml Wasser	1 Knoblauchzehe
2-3 EL Tahina (Sesampaste)	3 EL Olivenöl	Salz

Für obendrauf:

2 Bund Petersilie	50 g Johannisbeeren	200 g Schafskäse
4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Biozitrone (Saft, Abrieb)	1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarrees trocken tupfen und falls nötig enthäuten. 2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken, den Saft einer halben Zitrone und etwas Abrieb mit Ras el Hanout Gewürzmischung sowie 2 Esslöffeln Öl vermengen.

Anschließend die Lammkarrees damit einreiben. Das Ganze in der Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten.

Danach im Ofen 10 bis 15 Minuten fertig garen.

Für das Püree die Kichererbsen abschütten und in einem Sieb abwaschen.

Anschließend in eine Pfanne geben (die Kichererbsen sollten nebeneinander liegen, eine Pfanne bietet eine größere Fläche) und mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend abschütten.

Die Knoblauchzehe grob hacken und mit Öl, 2-3 EL Tahina, Wasser und Salz zu den abgetropften Kichererbsen geben. Mit einem Pürierstab zu einem feinen Mus pürieren.

Petersilie grob hacken, Schafskäse zerbröseln und mit Öl, Zucker, Zitronensaft sowie etwas Zitronenabrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammkarree in 4 Portionen teilen, auf das Mus setzen und etwas Schafskäsemasse darauf geben. Die Johannisbeeren darüber streuen.

Björn Freitag am 13. September 2021

Lamm-Keule mit mediterranen Bohnen

Für 4 Personen:

Für das Lamm:

1 Lammkeule mit Knochen	2 Zwiebeln	4 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	4 Lorbeerblätter	300 ml Rotwein
400 ml Gemüsebrühe	4 TL Speisestärke	Salz, Pfeffer
Öl		

Für die Bohnen:

600 g grüne Bohnen	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Bohnenkraut	1 Handvoll Pinienkerne	200 g Cocktailtomaten
1 großes Bund Basilikum	100 g Parmesan	Salz, Pfeffer
Wasser	Öl	

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Lammkeule in etwas Öl von allen Seiten knusprig anbraten.

Anschließend die Keule aus dem Bräter nehmen und kurz beiseitestellen.

Zwiebeln schälen, grob hacken und im Bräter anbraten. Tomatenmark dazugeben und mitanschwitzen. Den Knoblauch fein hacken und mit den Lorbeerblättern zu den Zwiebeln geben. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und circa 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Gemüsebrühe dazugeben.

Die Lammkeule wieder in den Bräter zu den Zwiebeln legen, Deckel aufsetzen und im Ofen 60 Minuten schmoren. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und die Enden abschneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, kurz in Öl anbraten und beiseitestellen.

Eine Pfanne oder Topf mit etwas gesalzenem Wasser befüllen und die Bohnen zusammen mit dem Bohnenkraut bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten garen.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten und beiseitestellen.

Die Cocktailtomaten halbieren, in etwas Öl anbraten und ganze Basilikumblätter hinzufügen.

Die Bohnen abschütten, und das Bohnenkraut entfernen. Die Bohnen zu den Tomaten geben.

Pinienkerne und gehobelten Parmesan darüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammfleisch nach 90 Minuten aus dem Ofen nehmen. Das Fleisch aus dem Bräter heben und die Lorbeerblätter entfernen. Mit einem Stabmixer das Gemüse im Bräter zu einer Sauce pürieren. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und zur Sauce geben, um diese anzudicken. Die Sauce hierfür kurz köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Keule in Scheiben schneiden und mit den mediterranen Bohnen und etwas Sauce servieren.

Björn Freitag am 13. September 2021

Lamm-Schulter mit Zitronen-Kartoffeln

Für 4 Personen:

Für die Lammschulter:

1 Lammschulter (1 kg mit Knochen)	1 Haxe mit Knochen	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	2 Zwiebeln
$\frac{1}{2}$ Knollensellerie	2 Möhren	2 Knoblauchknollen
300 ml Rotwein	300 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Biozitrone	1-2 EL Stärke
1 EL Zuckerrübensirup	Salz, Pfeffer	Butterschmalz

Für die Zitronenkartoffeln:

800 g Drillinge	$\frac{1}{2}$ Biozitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran	200 ml Gemüsefond
200 ml Wasser	Salz, Pfeffer	Butterschmalz

Den Ofen auf 180 Grad Umlufthitze vorheizen.

Das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl scharf von allen Seiten anbraten, bis es gut gebräunt ist.

Zwiebeln, Knollensellerie und Möhren müssen nicht geschält, nur gewaschen werden. Anschließend grob würfeln. Auch die Knoblauchknolle kann mit Schale grob in Stücke geschnitten werden, da diese wie das Gemüse am Ende abgeschüttet werden.

Sobald das Fleisch rundum angeröstet ist, aus dem Bräter nehmen und beiseitelegen. Das Fleisch darf zwischendurch etwas ruhen, damit der Bratensaft zirkulieren kann.

Anschließend das Gemüse in den Bräter geben und goldbraun anbraten.

Tomatenmark, Thymian, Rosmarin, Majoran, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer hinzugeben und vermengen. Etwas Zitronenschale dazugeben.

Das Ganze mit etwas Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Wein aufgebraucht ist.

Das Fleisch nun auf das Gemüse in den Bräter geben.

Ca. 300 ml des Fonds in den Bräter schütten, sodass das Gemüse bedeckt ist, das Fleisch aber noch frei liegt. Wenn zu viel Brühe im Ofen verdampft, kann man Brühe nachgießen. Aber: Das Fleisch soll nicht in der Flüssigkeit liegen, da es sonst kocht und nicht schmort.

Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 4 von 20 Den Bräter ohne Deckel in den vorgeheizten Ofen stellen und bei Umluft für zwei Stunden schmoren lassen. Sollte das Fleisch zu dunkel werden, den Deckel aufsetzen. Vorsicht bei der Temperatur, Lamm ist ein zartes Fleisch und sollte nicht zu heiß geschmort werden.

Die Kartoffeln gut waschen und in Öl anbraten.

Die zweite Knoblauchknolle mit Schale grob in Scheiben schneiden und mit 3 Streifen Zitronenschale, Salz, Thymian, Rosmarin, Majoran sowie den restlichen 200 ml Fond und 200 ml Wasser zu den Kartoffeln geben. Mit Deckel 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch im Ofen regelmäßig überprüfen. Wie ist die Farbe? Ist noch Flüssigkeit im Bräter? Nach 2 Stunden das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Röstgemüse mit Sud durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen.

Das Fleisch von den Knochen befreien, indem man diese einfach herauszieht.

Fett und Knorpel abschneiden. Anschließend das Fleisch in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Stärke mit etwas kaltem Wasser oder Fond anrühren. Die Sauce in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stärke löffelweise hineinrühren und köcheln lassen, bis sie eindickt.

Mit Zuckerrübensirup verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das geschnittene Fleisch in die Sauce legen und dort einige Minuten ziehen lassen, um das Aro-

ma zu intensivieren.

Fleisch und Kartoffeln mit der Sauce servieren.

Björn Freitag am 13. September 2021

Melonen-Salat mit Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 kl. Galiamelone	1 kl. Wassermelone	1 kl. Honigmelone
1 Bund Estragon, klein	50 g Oliven, bunt	

Für die Vinaigrette:

1 TL Senf	4 EL Olivenöl	2 EL weißen Balsamico
1 Prise Zucker	scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

10-12 Lammkoteletts	einige Zweige Thymian	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	Bratfett

Außerdem:

100 g cremiger Schafskäse	1 Bund Basilikum, klein	Olivenöl
---------------------------	-------------------------	----------

Für den Salat Melonen halbieren, Kerne auslösen. Aus dem Melonenfruchtfleisch mit Hilfe von Kugelausstechern verschieden große Kugeln ausstechen.

Die dabei entstandenen Reste vom Melonenfruchtfleisch von den Schalen schneiden und mit dem Stabmixer pürieren.

Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Mit Zucker und Piment d'Espelette abschmecken, etwas Melonenpüree einrühren und zu einem Dressing verdünnen.

Tipp: Den restlichen Melonensaft durch ein Sieb passieren, kalt stellen und zum Essen, evtl. mit Mineralwasser verdünnt, servieren.

Estragon waschen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel zupfen.

Estragon fein hacken.

Die Oliven falls nötig entsteinen und halbieren oder vierteln.

Die Melonenkugeln mit Estragon, den Oliven und der Vinaigrette vorsichtig mischen.

Für die Lammkoteletts den Thymian waschen und trockenschütteln.

Fleisch trocken tupfen und leicht salzen.

In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und die Lammkoteletts darin anbraten.

Thymian und eine angebrückte Knoblauchzehe hinzugeben, die Lammkoteletts von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten.

Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter grob von den Stielen zupfen.

Basilikumblätter und Olivenöl pürieren.

Den Schafskäse mit Hilfe einer Gabel zerdrücken und das Basilikumöl zugeben.

Zum Servieren den Melonensalat auf Teller verteilen, das Fleisch anlegen und den Schafskäse darüber verteilen.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juli 2021

Geschmorte Lamm-Schulter mit Kräuter-Salsa

Für 4-6 Personen:

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

Für die Kräuter-Salsa:

1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln	Salz, Zucker	Chiliflocken
6–8 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.

Für die 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 19. Juni 2021

Lamm-Karree im Sternanis-Sud mit Quinoa und Minzöl

Für zwei Personen

Für den Sternanissud:

Abschnitte vom Lammkarree	150 g Kirschtomaten	2 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	ca. 2 cm Ingwer	200 ml Weißwein
500 ml Fleischfond	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 EL bestes Olivenöl	3 Sternanis
Chili	Salz	Pfeffer

Für das Minzöl:

1 Bund frische Minze	100 ml neutrales Pflanzenöl	Salz
Eiswasser		

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree à ca. 560 g	1 angedrückte Knoblauchzehe	1 EL Anissamen
1 EL Thymianblättchen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Quinoa:

100 g Quinoa	150 g Kirschtomaten	100 g Rhabarber
2 weiße Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 TL Ingwer
1 TL Koriandersaat	2 EL Minzblättchen	Öl
Anissamen	Zucker	Chili
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

100 g Zuckerschoten	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, feinwürfeln und in Olivenöl anschwitzen. Ingwer schälen und feinschneiden. Ingwer, Sternanis und Lammabschnitte zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Kirschtomaten würfeln, zugeben und mit Wein ablöschen. Sobald der Wein eingekocht ist, mit Fond auffüllen und die Kräuterzweige zugeben. Im Besten Fall eine Stunde köcheln lassen.

Alles durch ein Spitzsieb passieren und nach Wunsch noch etwas einkochen lassen. Mit Chili, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Minzöl:

Minzblätter von den Stielen zupfen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, ausdrücken und mit dem Öl fein pürieren. Öl durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

Für das Lammkarree:

Anissamen mörsern, Knoblauch andrücken. Lamm waschen, trockentupfen und die Rippenknochen sauber putzen. Den Fettdeckel rautenförmig einritzen.

Anissamen, Knoblauch, Thymian, Zitronenabrieb, Öl, Salz und Pfeffer mischen und das Lammkarree damit einreiben. Mit Folie bedecken und im Besten Fall zwei Stunden im Kühlschrank marinieren. Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf eine Kerntemperatur von 58 Grad garen, danach herausnehmen und abgedeckt am Herdrand ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Quinoa:

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen. Mit der doppelten Menge an Salzwasser in einen Topf geben, aufkochen und ca.

15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Rhabarber, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen, feinwürfeln und in etwas Öl und Zucker bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten goldbraun und unter Rühren

anbraten, bis sie karamellisiert sind. Quinoa, Ingwer, Knoblauch und Rhabarber zugeben und mit anschwitzen. Koriandersaat und Anissamen mörsern, rösten und zufügen. Kirschtomaten halbieren, zugeben und mit halbierten Minzblättern, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Zuckerschotenstreifen darin in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Quinoa auf vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Das Lammkarree aufschneiden und daran stellen. Die Zuckerschoten hübsch darum verteilen. Den Sternansissud angießen, mit einigen Minzöltropfen fertig stellen und servieren.

Cornelia Poletto am 02. Juni 2021

Offener Lamm-Dürüm

Für zwei Personen

Für das Dürüm-Brot:

65 ml Milch	35 g Butter	200 g Mehl
1 TL Backpulver	3 g Zucker	5 g Salz

Für den Belag:

1 Lammkarree	1 Knoblauchknolle	1 EL Butter
1 Bund Thymian	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

200 g Kirschtomaten	4 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Orange	2 EL Sojasauce	100 g Butter
Zucker	Sternanis	Chili

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Minze
---------------------------	---------------

Für das Dürüm-Brot:

Den Ofen auf 230 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl mit Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Milch gemeinsam in einem Topf erwärmen, bis die Butter vollständig zerlassen ist. Kurz abkühlen lassen. Die trockenen Zutaten nach und nach mit einem Löffel in das Butter-Milch-Gemisch einrühren. Wenn sich alles verbunden hat, zuerst in der Schüssel, dann auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Sollte der Teig noch klebrig sein, noch ein wenig Mehl hinzufügen. Den Teig abgedeckt kurz ruhen lassen. Anschließend den Teig in 4 Portionen (à knapp 80 g) teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund 2 mm dünn, 22 cm lang und 16 cm breit oval ausrollen. Teig dabei immer wieder wenden und bemehlen. Auf dem Boden des vorgeheizten Ofens backen.

Je länger der Teig ruht, desto weicher wird er. Er kann auch über Nacht im Kühlschrank ruhen. Dann sollten Sie den Teig jedoch eine halbe Stunde vor der Verarbeitung temperieren.

Sollten Sie noch Natron oder Joghurt zur Verfügung haben, können Sie den Teig damit verfeinern.

Für den Belag:

Lammkarree parieren und salzen. In einer Pfanne mit Öl und Knoblauch von beiden Seiten anbraten. Im Ofen bei ca. 110 Grad Heißluft nachziehen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmal in der Pfanne mit Butter und Thymian aromatisieren. Aus der Pfanne nehmen und in Tranchen schneiden. Mit Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit Sojasauce und etwas Wasser ablöschen. Knoblauch und Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Tomaten und Sternanis in die Pfanne geben.

Orangensaft und Butter dazugeben. Tomatenhaut mit Hilfe eines Löffels aus der Pfanne entfernen. Sauce mit Chili würzen und zu einer Art Marmelade einkochen lassen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Dürüm-Brot auf Tellern anrichten. Darauf die Sauce geben, mit Lammabschnitten belegen, mit der Garnitur bestreuen und etwas Butter aus der Lamm-Bratpfanne darüber verteilen und servieren.

Ali Güngörmüs am 02. Juni 2021

Lamm-Ragout

Für 6 Personen

800 g Lammschulter ohne Knochen	2 Dosen Eiertomaten à 400 g	1 Glas Perlzwiebeln, 280 g
150 g Oliven	1/2 Bund Rosmarin, 15 g	1 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden.

Einen flachen backofenfesten Schmortopf (30cm Durchmesser) bei hoher Temperatur erhitzen. Die Rosmarinnadeln hineinstreifen, in 1 EL Olivenöl knusprig werden lassen, aus dem Topf nehmen.

Das Fleisch in den Topf geben und 2 Minuten etwas Farbe annehmen lassen. Die Oliven aufdrücken und entsteinen. Die Perlzwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen, mit den Oliven zum Fleisch geben und alles gut verrühren. Die Tomaten aus der Dose hinzufügen, mit dem Kochlöffel zerdrücken und 2 Dosen Wasser dazugießen.

Das Lamm-Ragout im heißen Ofen zugedeckt 2 Stunden garen, bis die Sauce dick eingekocht und das Fleisch zart ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren. Die Sauce eventuell mit 1 Schuss Wasser verdünnen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den knusprigen Rosmarinnadeln bestreuen.

Jamie Oliver am 03. Mai 2021

Lamm-Rücken mit Kapern-Kruste und grünem Spargel

Für zwei Personen

Für das Lamm mit Kruste:

300 g Lammrücken	1 Glas Kapern	1 Ei
2 EL Butter	1 EL Senf	2 EL Mehl
2 EL Paniermehl	1 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel	3 EL Olivenöl	100 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für das Lamm mit Kruste:

Den Ofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Lammrücken in Mehl wenden und in Butterschmalz kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und von einer Seite mit Senf einstreichen, pfeffern und salzen.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Kapern hacken und in einer Pfanne anschwitzen, bis sie schön trocken sind. Paniermehl dazugeben und anschließend Butter und Eigelb unterkneten. Die Kruste formen und auf den Lammrücken streichen. Im Ofen gratinieren.

Für den Spargel:

Spargel kleinschneiden und im Fond schwenkend garen. Mit Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 23. April 2021

Lamm-Koteletts mit gefüllten Muschel-Nudeln

Für die Nudeln:

24 Conchiglioni	300 g Schichtkäse	1 Knolle junger Knoblauch
250 g Spinat	50 g Semmelbrösel	100 g geriebener Parmesan
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Soße:

800 g stückige Tomaten	3 Stangen Staudensellerie	1 Knolle junger Knoblauch
3 Stangen Frühlingszwiebeln	Olivenöl, Salz	Pfeffer, Zucker
50 g Semmelbrösel	100 g geriebener Parmesan	

Für die Lammkoteletts:

16 Lammkoteletts	1 kl. Bund Rosmarin	1 Knolle Knoblauch
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Für die Nudeln:

Conchiglioni (Muschelnudeln) nach Packungsangabe in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, dann abtropfen lassen. Spinat gut säubern und dickere Stiele entfernen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat wenige Minuten garen und zusammenfallen lassen. Flüssigkeit aus dem Spinat drücken und die Masse grob hacken.

Die äußere Haut des frischen Knoblauchs entfernen, dann Stiel und Knolle fein hacken. Wer keinen frischen Knoblauch hat, pellt und hackt die Knoblauchzehen.

Schichtkäse mit Spinat und nach Geschmack einem Teil des Knoblauchs vermengen.

Etwas Olivenöl hinzufügen und die Masse salzen und pfeffern. Die Nudeln damit füllen, dabei die Masse etwas andrücken.

Für die Soße:

Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Knoblauch putzen und in kleine Stücke schneiden. Dosentomaten gegebenenfalls stückeln und zerstampfen. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und Sellerie, Frühlingszwiebeln und Knoblauch farblos anschwitzen. Tomaten hinzufügen und die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die gefüllten Nudeln auf die Soße setzen und mit Parmesan und Semmelbrösel bestreuen. Ofen auf Oberhitze oder Grillstufe auf hohe Temperatur stellen und die Conchiglioni goldgelb und leicht knusprig überbacken.

Für die Lammkoteletts:

Lammkoteletts lassen sich am besten als Einzelkoteletts (Lamb Chops) zubereiten. Dafür sollte der Metzger ein Rücken-Kotelett-Stück längs zur Wirbelsäule halbieren und die Rippenknochen etwas überstehen lassen. Das nennt man auch Lammkaree.

Entlang der Rippen kann man die Karrees nun in Einzelkoteletts schneiden.

Lammkoteletts eignen sich auch gut zum Grillen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammkoteletts etwas salzen und pfeffern und scharf anbraten. Hitze reduzieren und die Koteletts nur wenige Minuten fertig garen - sie sollten im Kern noch leicht rosa sein. Bei der Zubereitung Kräuter und Knoblauch mit in die Pfanne geben und die Koteletts mehrmals mit dem Bratensud beträufeln.

Vor dem Servieren mit etwas flockigem Meersalz bestreuen und mit den gefüllten Conchiglioni und etwas Tomaten-Soße anrichten.

Rainer Sass am 05. April 2021

Lamm-Rücken mit Bärlauch-Graupen und Zuckerschoten

Für 4 Personen

Für die Graupen:	1 Schalotte	3 EL Olivenöl
50 ml Weißwein	120 g Gerstengraupen	750 ml Lammfond
Salz	10 Bärlauchblätter	
Für den Lammrücken:	2 EL Olivenöl	4 Lammlachse (à 150 g)
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	
Für die Morcheln:	200 g frische Morcheln	3 Stängel glatte Petersilie
2 Schalotten	2 EL Rapsöl	40 g Butter
20 ml Weinbrand	80 g Crème-fraîche	Salz
Für die Zuckerschoten:	1 kleine rote Zwiebel	100 g Zuckerschoten
2 EL Olivenöl	Salz	

Für die Graupen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Den Wein angießen, einkochen lassen.

Dann die Graupen und den Fond hinzufügen, leicht salzen, die Graupen ca. 25 - 30 Minuten weichkochen.

Inzwischen für die Lammlachse den Backofen auf 80 Grad vorheizen.5.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 2 - 3 Minuten kräftig anbraten. Dann Lammlachse auf ein Ofengitter legen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten garen, bis die Kerntemperatur 54 Grad beträgt. Die Bratpfanne zur Seite stellen.

Die Morcheln kurz waschen, aufrechtstehend abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken-schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden.

Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen; die Morcheln darin etwa 4 Minuten anbraten, zum Schluss die Butter dazugeben. Die Schalotte zugeben, kurz mitbraten. Dann den Weinbrand angießen und die Flüssigkeit etwa 2 Minuten einkochen lassen.

Anschließend Crème fraîche untermischen, aufkochen lassen; Petersilie untermischen, mit Salz abschmecken.

Für die Zuckerschoten die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen, in 1 cm große, schräge Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Zuckerschoten hinzufügen, mit Salz würzen, etwa 2 Minuten bissfest dünsten.

Den Rosmarin und den Thymian abbrausen , trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.

Das Bratöl aus der Fleischpfanne mit Küchenpapier aus der Pfanne tupfen. Butter, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben und erhitzen.

Die Fleischstücke wieder in die Pfanne geben und etwa 40 Sekunden mit der schäumenden Butter übergießen.

Den Bärlauch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, unter die Graupen mischen.

Die Bärlauch-Graupen auf Teller geben. Die Lammlache jeweils in 3 Stücke schneiden, auf die Graupen legen und die Zuckerschoten dazwischen anrichten. Die Morcheln um die Graupen verteilen und alles anrichten.

Andreas Schweiger am 01. April 2021

Lamm-Rücken mit Senf-Thymian-Kruste und Grünkohl

Für zwei Personen

Für das Lamm:

400 g Lammkarree (2 Stück)	50 g Pankobrösel	2 Knoblauchzehen
30 g Butter	2 EL scharfer Senf	30 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	

Für das Gemüse:

100 g Champignons	$\frac{1}{2}$ Zucchini	3 Tomaten
4 Stängel Frühlingslauch	2 kleine rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Grünkohl:

100 g Grünkohl	Öl	Mehl, Salz
----------------	----	------------

Für das Lamm:

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Öl erhitzen und das Lamm darin rundum anbraten.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Ein paar Thymian Stängel für die Kruste aufbewahren. Knoblauch abziehen und mit Rosmarin und Thymian zum Fleisch in die Pfanne geben und mit glasieren. Lamm auf ein Backofengitter mit Backblech darunter geben und im Ofen auf eine Kerntemperatur von ca. 55 Grad bringen. Lamm herausnehmen, wenn es gar ist und mit Senf bestreichen.

Thymianblättchen abzupfen, abbrausen, trockenwedeln, zerrupfen und 2 EL auffangen. Thymian und Pankobrösel vermischen und diese Masse auf den Senf streichen. Vier ganz dünne Scheiben Butter schneiden und darauflegen. Das Ganze im Ofen bei 220 Grad Grillfunktion gratinieren. Wenn man möchte, kann man wie Johann Lafer aus den Lamm-Parüren und Lammfond noch eine köstliche Sauce herstellen, indem man die Parüren in Öl anbrät, mit Fond ablöscht, köcheln lässt und würzt.

Damit das Fleisch gleichmäßig rosa werden kann, ist es immer wichtig, es im Ofen und nicht in der Pfanne zu garen, da die Raumtemperatur des Ofens das Fleisch gleichmäßig gart.

Für das Gemüse:

Champignons putzen. Tomaten enthäuten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin anbraten und Zucchini dazugeben. Champignons dazugeben und alles goldbraun anbraten lassen. Lauch putzen, vom Strunk befreien, in Stücke schneiden und mit den abgezogenen Tomaten unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Grünkohl:

Grünkohl in kleine Blätter zupfen, kurz in Mehl mehlieren und anschließend in Pflanzenfett ausbacken. Salzen.

Das Lamm aufschneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit dem Grünkohl servieren.

Johann Lafer am 26. März 2021

Lamm-Rücken im Kartoffel-Mantel, Zwiebeln, Spargel

Für zwei Personen

Für die Zwiebeln:

10 kleine rote Zwiebeln	50 g kalte Butter	125 ml Aceto balsamico
400 ml kräftiger Lammfond	1 EL Olivenöl	2-3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter	50 g Zucker

Für das Lamm im Kartoffelmantel:

1 dickes Stück Lammkarree	500 g festk. Kartoffeln	75 g Butterschmalz
Salz	Pfeffer	

Für den Spargel:

12-16 Stangen grüner Spargel	(je nach Dicke)	1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zwiebeln:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln abziehen, halbieren und in einem breiten Topf in heißem Olivenöl anbraten. Dabei mit Zucker bestreuen, um sie zu karamellisieren. Mit Aceto balsamico ablöschen. Lorbeerblätter abzupfen.

Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammfond, Lorbeerblätter, Thymian und Rosmarin zu den Zwiebeln geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten ohne Deckel langsam weich schmoren.

Vor dem Servieren die Kräuter aus den weich geschmorten Zwiebeln entfernen. Sauce nochmals kräftig abschmecken. Butter nach und nach unterschwenken.

Für das Lamm im Kartoffelmantel:

Kartoffeln schälen, waschen und mit einem speziellen Gemüseschneider in spaghetti-lange Streifen schneiden. Lammkarree rundum mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit der Hälfte der Kartoffel-Spaghetti sorgfältig umwickeln. In einer großen Pfanne im heißen Butterschmalz in etwa 6-8 Minuten von allen Seiten goldbraun braten, dann auf ein Gitter umsetzen und im Ofen (Mitte) in 14 Minuten rosa fertig garen.

Für den Spargel:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale mit einem Sparschäler dünn herunterschneiden und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Spargel waschen, die holzigen Enden wegschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten vorgaren. Anschließend kalt abschrecken und trockentupfen. Spargel halbieren und mit der fein geschnittenen Zitronenschale in einer großen Pfanne im Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Die geschmorten Zwiebeln mit Sauce und gebratenen Spargel auf Tellern verteilen. Das Lamm in Stücke teilen und auf der Sauce anrichten. Das Gericht servieren.

Johann Lafer am 26. März 2021

Geschmorte Lamm-Haxe mit Kartoffeln und Karotten

Für 2 Personen:

2 Stk. Lammhaxe	3 Stk. Karotten	3 Stk. Zwiebeln
1 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch	1 Lr Gemüsebrühe
2 bis 3 Stk. Tomaten	2 Zehen Knoblauch	1/2 Bund Thymian
2 Bund frische Kräuter	1 Schuss Aceto Balsamico	1 bis 2 EL Speisestärke
1 Schuss Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Das Würzelgemüse (Zwiebel, Karotte, Sellerie, Lauch) putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Lammhaxen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem großen Bräter auf dem Herd mit einem Schuss Öl ringsum braun anbraten. Anschließend die Lammhaxen herausnehmen, dann das Wurzelgemüse im Bräter kräftig anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen, die Lammhaxen zurück in den Bräter setzen und ggf. nochmals mit etwas Gemüsebrühe auffüllen, bis die Lammhaxen bedeckt sind.

Den Bräter mit einem Deckel verschließen und für eine Stunde in den auf 160 Grad Umluft vorgeheizten Backofen schieben.

Anschließend herausnehmen, zwei angegedrückte Knoblauchzehen und den Thymian zugeben. Die Tomaten mit einem Messer halbieren, ebenfalls mit in den Sud geben, alles vermischen, den Bräter wieder mit einem Deckel verschließen und nochmals für eine halbe Stunde bei 160 Grad Umluft in den Backofen schieben.

Dann die Temperatur auf 120 Grad Umluft herunterdrehen und die Haxen (abhängig von der Größe) noch etwas weiter schmoren, bis diese richtig weich sind. Um das zu prüfen, einfach mit einem kleinen Messer einstechen. Wenn die Haxen noch zu fest sind, einfach nochmal 20 Minuten länger schmoren.

Die weich geschmorten Haxen vorsichtig mit einer Schaumkelle herausholen, auf einen Teller setzen und bis zum Servieren im auf 80 Grad heruntergedrehten Backofen warm halten.

Den Thymian ebenfalls aus dem Sud nehmen, den Schmorsud auf dem Herd etwas einkochen lassen, dann mitsamt Gemüse mit einem Pürierstab fein mixen durch ein Sieb in einen Topf gießen. Nochmals auf dem Herd aufkochen lassen, mit einem Schuss Aceto Balsamico und ggf. nochmals etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas zuvor in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht sämig abbinden.

Blättchen der frischen Kräuter von den Stielen zupfen, fein schneiden und unter die Lammsauce rühren.

Die Lammhaxen auf Tellern anrichten, großzügig mit der Kräutersauce übergießen und z.B. mit Kartoffelpüree, Polenta, Semmelknödeln oder Kartoffeln und Ihrem Lieblingsgemüse servieren.

Alexander Herrmann am 25. März 2021

Tramezzini vom Eifel-Lamm mit Zwiebel-Marmelade, Salat

Für zwei Personen

Für die Marmelade:

2 rote Zwiebeln	50 g Zucker	50 ml roter Portwein
100 ml Rotwein	2 EL Himbeeressig	150 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt	Salz	

Für die Tramezzini:

4 Lammfilets à 100 g	100 g eisgekühltes Putenfleisch	4 Scheiben Tramezzinibrot
100 ml Sahne	Muskat	Salz, Pfeffer

Für den Bauernsalat:

1 Tomate	1 rote Paprikaschote	1 orangef. Paprikaschoten
1 Gurke	50 g grüne Bohnen	1 rote Zwiebel
½ Knoblauchzehe	25 g Fetakäse	25 ml Rotweinesssig
50 ml Sonnenblumenöl	25 ml Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Marmelade:

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren. Die Zwiebelwürfel dazugeben.

Mit Portwein, Rotwein und Himbeeressig ablöschen. Gemüsefond, Lorbeer und 1 Prise Salz dazugeben. Die Zwiebel etwa eine halbe Stunde weich garen, bis der Sud fast vollständig eingekocht ist.

Anschließend den Lorbeer aus der Marmelade entfernen und die Zwiebeln abkühlen lassen.

Für die Tramezzini vom Lamm:

Die Lammfilets putzen, würzen und kurz von allen Seiten anbraten.

Putenfleisch würfeln, salzen und anschließend mit der Sahne und den Kräutern kutttern (funktioniert gut in einem kleinen Haushaltsmixer).

Die Farce durch ein Sieb streichen und gleichmäßig auf den dünn geschnittenen Tramezzini aufstreichen.

Lammfilets darauf geben und einrollen. Die fertigen Rollen anschließend zur Formgebung und zur Stabilität kurz in Alufolie ein- und wieder ausrollen. Die Lammrollen 2 Minuten bei 180 Grad frittieren oder gleichmäßig anbraten und 4-7 weitere Minuten im Ofen bei 150 Grad Umluft garen. Zum Servieren schräg anschneiden.

Für den Bauernsalat:

Das Gemüse waschen. Tomate achteln und den Stielansatz entfernen.

Paprika halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Rauten schneiden.

Gurke schälen und in Würfel schneiden. Bohnen putzen, halbieren, in kochendem Salzwasser garen und in Eiswasser abschrecken. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Fetakäse würfeln, mit dem Gemüse mischen und mit Knoblauch, Essig und Sonnenblumen- und Olivenöl mischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Bauernsalat auf Teller oder Schüsseln verteilen und mit dem Tramezzini servieren. Die Zwiebelmarmelade dazu reichen. kuechenschlacht.zdf.de

Nelson Müller am 19. März 2021

Schnelles Lamm-Ossobuco mit Ratatouille und Gremolata

Für zwei Personen

Für das Ossobuco:

2 Scheiben	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	

Für das Ratatouille:

1 kleine Zucchini	1 kleine Aubergine	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Peperoncini	200 g Kirschtomaten
100 ml Tomatensugo	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Gremolata:

1 Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe	2 Anchovifilets
1 EL Kapern in Salz	2 Zitronen	2 EL Butter
150 ml Lammjus	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone	4 Zweige glatte Petersilie
-----------	----------------------------

Für das Ossobuco: Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Lamm waschen, trockentupfen und mit Olivenöl, Rosmarin und Knoblauch so lange wie möglich marinieren. Das Fleisch salzen und in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und ggf. im Backofen warmhalten. Kurz vor dem Servieren am Herdbrand ruhen lassen.

Für das Ratatouille: Zucchini, Aubergine, Paprika, Peperoncini und Kirschtomaten waschen und trockentupfen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Peperoncini fein hacken. Aubergine längs vierteln und die Kerne ausschneiden. Danach in Segmente schneiden, in eine Schüssel geben und salzen. Ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen.

Paprikaschoten vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und in Segmente schneiden. Kirschtomaten quer halbieren. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel in dünne Spalten und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alle Gemüse in eine große Schüssel geben und mit Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen garen.

Zwischendurch wenden. Ratatouille aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit dem Tomatensugo, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, Peperoncini und Olivenöl abschmecken.

Für die Gremolata: Lammjus in einen Topf geben und erhitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen. Knoblauch, Anchovifilets und Kapern fein hacken. Zitronen unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Petersilie, Knoblauch, Anchovifilets, Kapern, Zitronenabrieb und Butter vermengen und in die heiße Jus rühren. Gremolata mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und dies fein schneiden. Zitronenabrieb und Petersilie vermischen. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 12. März 2021

Aprikosen-Lamm-Spieße mit Couscous-Salat

Für 4 Personen

Lammspieße:

600 g Lammfilet 400 g getrock. Aprikosen 3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Couscous-Salat:

2 Schalotten 12 Cocktailtomaten 30 g Butter
3 EL Weißwein 3 EL Noilly Prat 300 ml Geflügelbrühe
250 g Couscous ½ Bd. Basilikum ½ Bd. glatte Petersilie
2 EL Olivenöl

Minz-Dill-Joghurt:

1 Bd. Minze 1 Bd. Dill Zitronen-Abrieb
350 g türk Joghurt 2 EL Olivenöl Salz

Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und abwechselnd mit den getrockneten Aprikosen auf Schaschlikspieße oder einfach Rosmarinzweige stecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammspieße darin von allen Seiten rosa anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Cocktailtomaten halbieren. Beides zusammen in der Butter anschwitzen. Weißwein, Noilly Prat und Geflügelbrühe dazugeben und aufkochen. Den Couscous in den Topf rühren, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Basilikum und Petersilie fein schneiden, beides nach dem Quellen zusammen mit 2 EL Olivenöl unter den Couscous mischen.

Für den Minz-Dill-Joghurt die Minze und den Dill fein schneiden. Die Zitronenschale abreiben. Die Kräuter zu dem Joghurt geben, gut verrühren und mit 2 EL Olivenöl, Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Aprikosen-Lammspieße mit Couscous-Salat und Minz-Dill-Joghurt auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 12. März 2021

Gebackene Lamm-Koteletts mit Bohnen-Gemüse und Minze

Für 4 Personen

Lammkoteletts:

2 Lammkarrees à ca. 350 g	2 Eier	60 g doppelgr. Mehl
60 g Weißbrotbrösel	Salz, Pfeffer	Öl

Bohngemüse:

200 g weiße Riesenbohnen	200 g rote Bohnen	200 g breite Bohnen
200 g Kenia-Bohnen	Salz	60 ml Gemüsebrühe
½ TL Bohnenkraut	½ fein gerieb. Knoblauchzehe	½ TL Zitronen-Abrieb
20 g Butter	mildes Chilisalز	Zucker

Dip:

150 g griech. Joghurt	1-2 EL Milch	1 TL Dill
2 TL Schnittlauchröllchen	1 TL Minze	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Ms.- Limetten-Abrieb	mildes Chilipulver	Zucker

Für die Lammkoteletts die Lammkarrees zwischen den Knochen durchschneiden, so dass Lammkoteletts entstehen. Die Lammkoteletts auf die Schnittseite legen und mit den Handballen etwas flach drücken.

Die Eier in einen tiefen Teller schlagen und mit einer Gabel verquirlen. Mehl und Weißbrotbrösel ebenfalls jeweils in einen tiefen Teller geben.

Den Fleischanteil der Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und nacheinander in Mehl, Ei und Weißbrotbröseln panieren.

In einer tiefen Pfanne bei mittlerer Temperatur fingerdick Öl erhitzen. Die panierten Koteletts auf beiden Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Für das Bohngemüse die Bohnen auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Die breiten Bohnen schräg in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden, die feinen Bohnen schräg in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Beide Bohnensorten nacheinander in Salzwasser fast weich blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In einem kleinen Topf die Brühe mit allen Bohnensorten, Bohnenkraut, Knoblauch und Zitronenabrieb erhitzen. Die Butter hinein schmelzen lassen, mit Chilisalز und einer Prise Zucker würzen.

Für den Dip den Joghurt mit der Milch, Dill, Schnittlauch und Minze verrühren. Mit Zitronen- und Limettenschale, Salz sowie je 1 Prise Chilipulver und Zucker würzen.

Anrichten: Das Bohngemüse auf warmen Tellern anrichten, die Koteletts anlegen und den Joghurt-Dip außen herum verteilen. Mit Kresse garnieren. Den Dip nach Belieben separat dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 16. November 2020

Lamm-Koteletts mit Blumenkohl-Couscous und Granatapfel

Für 4 Personen

Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	30 g Butter	1 TL Ras el-Hanout
1 TL Dukka	1 Prise Cayennepfeffer	2 EL Pankomehl
2 EL Pistazien		

Granatapfelcreme:

1 Zitrone	150 g Mayonnaise	100 Crème-fraîche
50 ml Granatapfelsirup	100 g Granatapfelkerne	1 Prise Sumach
Salz, Zucker	Zitronen-Abrieb, Pfeffer	

Lammkoteletts:

4 Lammkoteletts à 140 g	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	---------------

Blumenkohl-Couscous:

Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern, bis er aussieht wie Couscous-Grieß. Dann den Blumenkohl leicht anbraten und mit den Gewürzen abschmecken. In eine Schüssel geben und mit Pankomehl und den gehackten Pistazien vermengen.

Granatapfelcreme:

Die Zitronenschale abreiben. Mayonnaise, Crème fraîche und Granatapfelsirup verrühren. Granatapfelkerne und Sumach dazugeben und mit Salz, Zucker, Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

Lammkoteletts:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Lammkoteletts in einer großen Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten anbraten und danach 5 Minuten in den Ofen geben. Salzen und pfeffern.

Tipp:

Wer kein Fleisch möchte, kann auch anstatt des Lamms gebratenen Wolfsbarsch dazu servieren.

Anrichten:

Lammkoteletts mit Blumenkohl-Couscous und Granatapfelcreme auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 30. Oktober 2020

Blumenkohl-Kürbis-Curry, Lamm-Stielkoteletts, Minzjoghurt

Für zwei Personen

Für das Curry:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	$\frac{1}{4}$ Butternusskürbis	50 g rote Linsen
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Mandelblättchen
250 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Ras-el-Hanout	Salz	Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

6 Lammstielkoteletts	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Minzjoghurt:

1 Knoblauchzehe	1 Limette	100 ml Joghurt
4 Zweige Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Curry:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Kürbis putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, dann Knoblauch hinzugeben und kurz mit rösten.

Blumenkohl und Kürbis hinzugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Ras el-Hanout bestäuben. Alles kurz anrösten, dann mit Fond ablöschen. Den Topf mit einem Deckel schließen und das Gemüse schmoren lassen. Rote Linsen und Mandelblättchen hinzugeben und weiter köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren unter das Curry heben.

Für die Lammkoteletts:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Lammstielkoteletts waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Knoblauch zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Dann das Fleisch im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für den Minzjoghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Salzen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Joghurt mit Minze, Knoblauch, Limettensaft und abrieb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 22. Oktober 2020

Lamm-Rücken mit Steinpilzen, gebratene Linsen-Polenta

Für 4 Personen

Für die Polenta:

150 ml Milch	150 ml Gemüsebrühe	150 g Instant-Polenta
mildes Chilusalz	Muskatnuss	½ gerieb. Knoblauchzehe
2 TL Rosmarinnadeln	1 Msp. Zitronen-Abrieb	2 EL gerieb. Parmesan
1 großes Ei	60 g gegarte Berglinsen	1-2 TL braune Butter

Für den Lammrücken:

1 TL Öl	600 g Lammlachs	5 EL braune Butter
2 Splitter Zimtrinde	3 cm Vanilleschote	5 Kardamomkapseln
2 kl. getr. rote Chilischoten	2 Knoblauchzehe (Scheiben)	3 Scheiben Ingwer
2 Streifen Zitronenschale	1 Zweig Rosmarin	Chilusalz

Für die Pilze:

200 g kleine Steinpilze	4 Frühlingszwiebeln	1/2 TL schwarze Pfefferkörner
1/2 TL Korianderkörner	1/2 TL ganzer Kümmel	1/2 Tl Fenchelsamen
1 TL Öl	5 EL Sahne	1-2 TL Petersilienblätter
Salz	Pfeffer	

Am Vortag für die Polenta die Milch und die Brühe in einem Topf aufkochen. Die Polenta unter Rühren mit einem Schneebesen einrieseln und kurz köcheln lassen, sodass ein dicker Brei entsteht.

Die Polenta vom Herd nehmen und in eine Schüssel füllen, mit Chilusalz, Muskatnuss, Knoblauch, Rosmarin und Zitronenschale würzen und Parmesan, Ei und gegarte Linsen unterrühren. Die Polenta auf einem Blatt Backpapier etwa 1 cm hoch verstreichen und ein zweites Blatt Backpapier darauflegen. Alles leicht flach drücken (oder mit dem Nudelholz vorsichtig rollen) und abkühlen lassen, dann im Kühlschrank durchziehen lassen.

Am nächsten Tag für den Lammrücken den Backofen auf 100°C vorheizen. Auf die mittlere Schiene ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Das Lammfleisch rundum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im Ofen 35 bis 40 Minuten rosa durchziehen lassen. Herausnehmen und zum Servieren in der Würzbutter erwärmen (siehe unten).

Inzwischen die Pilze putzen, trocken abreiben und grob schneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Pfeffer, Koriander, Kümmel und Fenchel in eine Gewürzmühle füllen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Pilze auf jeder Seite anbraten. Mit der Mischung aus der Gewürzmühle würzen und die Sahne dazugießen. Frühlingszwiebeln und Petersilie untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die braune Butter mit Zimt, Vanille, Kardamom, Chilischoten, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und Rosmarin in einer Pfanne erwärmen und einige Minuten ziehen lassen. Die Lammrücken in der Würzbutter wenden und mit Chilusalz abschmecken.

Die Polentaplatte in etwa 2 x 5 cm große Riegel schneiden. Die braune Butter in einer Pfanne zerlassen und die Polentariegel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Zum Servieren die Steinpilze auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Lammrücken in breite Stücke schneiden und darauf anrichten, die Polentariegel danebensetzen.

Alfons Schuhbeck am 16. Oktober 2020

Penne Rigate mit Rotwein-Soße, Radicchio, Lamm-Koteletts

500 g Lammkoteletts	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 rote Zwiebel	400 g kurze Nudeln
2 Radicchio Trevisano	Zucker	50 g Butter
400 ml kräftiger Rotwein	300 g Sahne	1 Lorbeerblatt
0,5 Bio-Zitrone (Schale)	3 EL Balsamico	1 EL Honig
100 g Parmesan		

Die Lammkoteletts kalt abbrausen und sorgfältig trocken tupfen.

Eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und abzupfen.

Kräuter grob hacken. Hälfte der Kräuter, etwas Olivenöl, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Die Lammkoteletts damit mischen und einige Stunden marinieren.

Übrigen Knoblauch und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Eine Pfanne hoch erhitzen. Die Koteletts aus der Marinade heben, Marinade abstreifen.

Das Fleisch in einer heißen Pfanne von beiden Seiten kurz scharf angebraten (je nach Dicke etwa 30 Sekunden). Das Fleisch muss im Kern noch roh bleiben.

Anschließend die Lammkoteletts wieder in die Marinade einlegen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.

Nudeln im kochenden Salzwasser knapp al dente (mit noch leichtem Biss) kochen.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl in die Pfanne zum Bratfett geben und erhitzen.

Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin sacht andünsten. Hälfte Radicchio in die Pfanne geben, mit einer Prise Zucker bestäuben und langsam karamellisieren lassen.

Die Butter hinzufügen und mit Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit langsam um die Hälfte einkochen lassen.

Übrigen Thymian und Rosmarin in die Sauce geben. Sahne angießen, das Lorbeerblatt zugeben und alles sacht köcheln lassen.

Lammkoteletts auf ein Blech geben und im heißen Backofen 34 Minuten fertig garen.

Nudeln abgießen, abtropfen lassen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen.

Nudeln und Nudelkochwasser unter die bereits fertige Sauce mischen und noch einige Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

Balsamico, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Honig zu einem Dressing verrühren.

Den übrigen Radicchio damit marinieren.

Zum Schluss den Parmesan fein reiben, zu den Nudeln geben und alles durchschwenken, so dass eine sämige Mischung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Lammkoteletts und Radicchio-Salat servieren.

Daniele Corona am 12. Oktober 2020

Lamm-Lachs, Paprika-Gemüse, grüne Bohnen, Fregola sarda

Für zwei Personen

Für das Lamm:

300 g Lammlachs	3 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Orange	1 Vanilleschote
3 Zimtrindensplitter	5 Kardamomkapseln	mildes Chilisalz
1 TL neutrales Öl	2 EL mildes Olivenöl	

Für das Paprikagemüse:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	75 g Zucchini
50 g Aubergine	100 g passierte Tomaten	75 g stückige Tomaten
2 cm Ingwer	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Orange	175 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Zucker	1 EL mildes Olivenöl	Salz

Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen	2 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL kalte Butter	50 ml Gemüsefond
5 Zweige Dillspitzen	mildes Chilisalz	Salz

Für das Fregola sarda:

70 g Fregola sarda	3 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
4 EL Gemüsefond	mildes Chilisalz	Salz

Für das Lamm:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft 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, trockentupfen und in der heißen Pfanne rundherum kurz anbraten. Anschließend auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 58 Grad rosa durchziehen lassen.

Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen und jeweils einen Streifen Schale abschneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer ebenfalls in Scheiben schneiden. Kardamomkapseln andrücken.

Olivenöl mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, Orangenschale, etwa 3 cm von der Vanilleschote, Zimtrindensplitter und Kardamomkapseln in einer Pfanne erwärmen und einige Minuten ziehen lassen. Lammlachs darin wenden und mit Chilisalz würzen.

Braten Sie den Lammlachs zunächst von beiden Seiten gleichmäßig an.

Damit das Fleisch eine schöne, runde Form bekommt, legen Sie es auf die Naht und braten Sie es auf dieser Seite kurz weiter.

Für das Paprikagemüse:

Ingwer fein reiben. Knoblauch abziehen und ebenfalls reiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zwiebel abziehen, $\frac{1}{4}$ davon in feine Würfel schneiden. In einem Topf in 50 ml Wasser weich garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 75 ml Fond und die passierten Tomaten aus der Dose dazugeben und knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen, dann mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend die stückigen Tomaten sowie $\frac{1}{2}$ Teelöffel geriebenen Knoblauch, $\frac{1}{2}$ Teelöffel geriebenen Ingwer, 1 Messerspitze Orangenabrieb und den Rosmarinzweig hinzufügen. Mit Salz und Zucker würzen und die Sauce warmhalten.

Zucchini putzen, waschen, trockentupfen, längs vierteln und in $\frac{1}{2}$ cm breite Scheiben schneiden. Aubergine waschen, trockentupfen und in $\frac{1}{2}$ cm breite Scheiben und diese in Stücke schneiden. Die übrige Zwiebel in 1 cm große Blätter schneiden. Paprikaschoten waschen, trockentupfen,

halbieren, ggf. schälen, dann von Scheidewänden und Kernen befreien und in etwa 1 $\frac{1}{2}$ cm große Stücke schneiden.

Restlichen Fond in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Dann die Zucchinischeiben dazugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Gemüse-Mischung in die Tomatensauce rühren, das Gemüse salzen und ggf. noch etwas nachwürzen. Knapp unter dem Siedepunkt noch 5 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten das Olivenöl unterrühren.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen und schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 6 bis 8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und einen Streifen Schale abschneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Bohnen mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und dem Fond in einem Topf erhitzen. Die kalte Butter unterrühren, ca. 1 Teelöffel Dill hinzufügen und die Bohnen mit Chilisalz würzen.

Schrecken Sie Bohnen nach dem Kochen immer in Eiswasser ab, damit sie ihre kräftige grüne Farbe behalten. Sie können auch Soda oder Natron in das Kochwasser der Bohnen geben dann bleibt das Gemüse ebenfalls schön grün.

Für das Fregola sarda:

Fregola in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe in Scheiben schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Fregola mit der Fond, Knoblauch und drei Scheiben Ingwer in einen Topf geben, erhitzen und mit Chilisalz abschmecken.

Das Paprikagemüse mittig auf warmen Tellern anrichten. Bohnen und Fregola ringsherum verteilen. Den Lammlachs in Scheiben schneiden und dazulegen.

Alfons Schuhbeck am 02. Oktober 2020

Lamm-Filet mit dicken Bohnen und Tomaten-Jus

Für zwei Personen

Für das Lamm:

4 Lammfilets	$\frac{1}{2}$ Knolle junger Knoblauch	1 EL Butterschmalz
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den Tomatenjus:

4 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Knolle junger Knoblauch	4 Zweige Basilikum
200 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer

Für die Bohnen:

200 g dicke Bohnen, gepult	Bohnenkraut	4 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Lamm:

Die Lammfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten braten, Knoblauch dazugeben und mitbraten lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, braun werden lassen und Fleisch dadurch ziehen.

Wenn Ihnen bei der braunen Butter die Butter zu heiß und dunkel geworden ist, einfach noch mehr Butter hinzugeben. Dann gelingt die braune Butter doch noch und Sie müssen nicht von vorne anfangen.

Für den Tomatenjus:

Knoblauch abziehen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten im Mixer pürieren und anschließend durch ein Passiertuch vorsichtig passieren. Den Tomatenfond zusammen mit dem Olivenöl auf ein Minimum einköcheln lassen.

Für die Bohnen:

Bohnen in Salzwasser blanchieren und mit einer Schaumkelle herausheben. Zum Schluss in den Tomatensud geben. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und ebenfalls untermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten, gebratenen Knoblauch anlegen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Björn Freitag am 11. September 2020

Orientalisches Lamm mit Kichererbsen-Salat

Für 4 Personen

Salat:

400 g Kichererbsen	1 Bund Petersilie	1 frische Chilischote
1 TL Schwarzkümmelöl	2 EL Honig	Salz
Olivenöl	1 Zitrone	1 TL Schwarzkümmel
3 Prisen Baharat		

Fleisch:

600 g Lammhüfte	Salz	Kirschtomaten
-----------------	------	---------------

Tomatensalsa:

250 Kirschtomaten	2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
4 Stängel Frühlingslauch	Salz	6 getrocknete Aprikosen
0.5 Zitrone		

Salat:

Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abseihen, kurz abspülen und in eine Salatschale geben. Die Petersilie abwaschen und mit den Stielen fein schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und die Schotenstücke in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie und Chilischote zu den Kichererbsen geben. Alles mit Honig, Olivenöl, Schwarzkümmelöl, 2-3 Prisen Salz, Zitronensaft, Schwarzkümmel und Baharat würzen, gut vermischen und etwas durchziehen lassen.

Fleisch:

Die Fettschicht des Fleisches (mit der darunterliegenden Sehne) über Kreuz leicht einschneiden. Darauf achten, dass nur die Fettschicht eingeschnitten wird. Von beiden Seiten großzügig salzen. Das Salz kurz einziehen lassen und das Fleisch mit der Fettseite nach unten auf die heiße Seite eines Grills legen. Wer das Gericht auf dem Herd zubereitet, nimmt am besten eine Grillpfanne. Den Grill bzw. die Pfanne auf höchster Stufe vorheizen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Fleisch noch einmal circa 5 Minuten auf der Fettseite weiterbraten.

Ofen auf 100 Grad vorheizen und das Fleisch für circa 10 Minuten auf dem Rost auf mittlerer Schiene im Ofen gar ziehen lassen. Je kleiner das Fleischstück ist, um so kürzer ist die Garzeit. Wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat, ist es perfekt medium gegart. Wer mag, grillt noch ein paar Kirschtomaten in der Grillpfanne und gibt diese zum Fleisch in den Backofen.

Tomatensalsa:

Kirschtomaten vierteln. Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Das Grün vom Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, etwas Salz dazugeben und alles vorsichtig vermischen.

Aprikosen in feine Würfel schneiden und dazufügen. Mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen und die Tomatensalsa kurz durchziehen lassen. Wer es gerne scharf mag, gibt noch $\frac{1}{2}$ in feine Würfel geschnittene Chilischote zu der Salsa.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in zwei Finger breite Scheiben schneiden und mit der Tomatensalsa sowie den Ofentomaten auf großen Tellern anrichten. Den Kichererbsensalat in kleine Schüsseln füllen und mit auf die Teller stellen.

Tarik Rose am 06. September 2020

Lamm-Hüfte, Wein-Schmand-Spinat, Würzkartoffeln, Salat

Für zwei Personen

Für die Lammhüfte:

2 St. Lamm-Hüfte a 180 g	Majoran	Thymian
Sojasoße	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Sous Vide Garer: z. B. Quick Stick Flex

Für den Spinat:

250 g TK-Spinat	2 Schalotten	Speck-Brösel
100 g Schmand	70 ml Wein-Reduktion	30 g Butter
Meersalz, Pfeffer		

Für die Würzkartoffeln: 300 gr mehligk. Kartoffeln 1/2 l Gemüse-Brühe

2 Zweige Rosmarin Petersilie Meersalz

Für den Möhren-Salat: 200 g Möhren 1,5 TL Zitronensaft

1,5 TL Olivenöl 1,5 TL Zucker

Für die Lammhüfte: Die (aufgetaute) Lammhüfte parieren; insbesondere die Unterhaut entfernen. Bei Majoran und Thymian die Stiele entfernen, einmal durchhacken, Sojasoße, Olivenöl hinzufügen, eine Marinade erstellen, damit das Lammfleisch marinieren und beide Lammhüft-Stücke vakuumieren. Entsprechend Bedienungsanleitung mit dem Sous Vide Garer die Lammhüft-Stücke 30 min. bei 60°C und danach 30 min. bei 65 °C vakuumgaren. Vor dem Anrichten die Lamm-Stücke in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

(Beim Vakuum-Garen wird das Wasser ständig bewegt, wodurch gleichmäßiger gegart wird. Durch das Vakuumieren bleibt die austretende Flüssigkeit am Gargut. Im vorliegenden Falle erhält man ein sehr zartes Endprodukt.)

Für den Spinat: In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf die gewürfelten Schalotten in Butter anschwitzen, den unaufgetauten Spinat hinzugeben und ca. 7 min. ohne Deckel köcheln lassen. Nun die Wein-Reduktion, den Schmand und die Speck-Brösel unter Rühren langsam unter Rühren den Spinat einkochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Speck-Brösel: Man kaufe ca. 1 kg Bauchspeck, entferne dünn die Speck-Schwarte, schneide Speck-Würfel und brate sie bis das Fett weitgehend ausgetreten ist. Um ein gleichmäßiges Braten der Speckwürfel zu sichern, sollte man sie ständig bewegen. Nun trenne man Fett und Speck-Würfel und lege letztere auf Küchenpapier, damit möglichst wenig Fett übrig bleibt. Wenn die Speck-Würfel erkaltet sind, lassen sie sich mit einer Trommel-Reibe weiter zerkleinern, so dass sie als Speck-Brösel verwendbar sind.

(Speck-Brösel würzen besser als Speck-Grieben; außerdem kann man sie nicht aus dem fertigen Essen entfernen. Nach dem Einfrieren sind sie sofort verfügbar.)

Für die Würzkartoffeln: Die geschälten, in etwa gleichgroße Stücke geschnittenen Kartoffeln in einem Topf großzügig salzen. Ein Würzei mit gehacktem Rosmarin füllen, hinzufügen, mit der Brühe übergießen und ca. 14 min. köcheln lassen; nach dem Abgießen und Ausdampfen mit Petersilie bestreuen.

Für den Möhren-Salat: Die Möhren schälen und danach raspeln; Zitronensaft, Olivenöl, Zucker vermengen und damit die Möhren marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

NN am 11. August 2020

Lamm-Biryani

Für 6 Personen:

400 g Basmatireis	250 g gekochtes Lamm	1 Möhre
1/2 kleiner Blumenkohl	1 TL Madras-Curry-Paste	250 g Naturjoghurt
200 g Kichererbsen	100 ml fettarme Milch	1 Prise Safran

Optional:

1/2 Zimtstange	2 Kardamonkapsel
----------------	------------------

Für das Topping:

20 g Cashewnüsse	Olivenöl	2 Stiele frische Minze
1 rote Chilischote	1/4 Zwiebel	1/2 Senfkörner

Für die Möhren-Raita:

1 große Möhre	250 g Naturjoghurt	1/2 Zitrone
Olivenöl		

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Reis in einem mittelgroßen Topf mit einer Prise Salz und 800 Milliliter kochendem Wasser mischen und abgedeckt für 8 Minuten kochen lassen der Reis sollte noch nicht ganz gar sein. Den Reis vom Herd nehmen, mit kaltem Wasser begießen und dann abschütten. Beiseite stellen.

Das Lamm in 2,5 Centimeter große Stücke schneiden. Die Möhre waschen und in 1 Centimeter dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen, die der Größe der Lammstücke entsprechen. Zusammen mit Curry-Paste und optional Zimt und zerdrückten Kardamonschoten in einer stabilen Auflaufform (25 x 30 cm) verteilen.

Den Joghurt dazugeben und gut mit Gemüse und Fleisch vermengen.

Alles gleichmäßig in der Form verteilen. Den abgekühlten Reis mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und Gemüse und Lamm damit bedecken. Kichererbsen abgießen und in den Reis drücken.

Nun die Milch in einem kleinen Topf erwärmen und Safran einrühren.

Die Milch grob auf dem Reis verteilen dies sorgt für Kontraste in Farbe und Geschmack.

Die Auflaufform fest mit Alufolie bedecken und für einige Minuten auf einer mittelheißen Herdplatte erwärmen. Dann für 1 Stunde und 50 Minuten in den Ofen geben.

Für das Topping etwas Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen.

Cashews hacken und anrösten, dann die Minze und Chilischote hinzugeben.

Lauch oder Zwiebel schneiden und mit Senfkörnern in die Pfanne geben. Ein paar Minuten anbraten und gelegentlich rühren, bis alles knusprig goldgebraten ist. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegtem Teller abtropfen lassen.

Nun die schnelle Möhren-Raita zubereiten: Dafür die Möhre waschen, grob reiben und in einer Schüssel mit einer Prise Salz und Joghurt mischen. Zitronensaft dazupressen und mit etwas Olivenöl abschmecken.

Biryani aus dem Ofen nehmen, Folie entfernen und mit dem knusprigen Topping bedecken. Mit der Raita servieren. Dazu passen ein grüner Salat und knusprige Papadams.

Tipps:

Das Lamm lässt sich auch durch beliebige andere Fleischreste ersetzen.

Auch mit Gemüse kann Biryani zubereitet werden, am besten eignet sich gut röstbares Gemüse wie Kürbis, Rüben, Kartoffeln oder Zucchini. Die Currypaste kann auch durch 2 TL Currypulver ersetzt werden. Und auch der Safran ist kein Muss ebenso gut eignet sich eine Prise Kurkuma oder etwas Tomatenmark. Die Raita kann anstelle von Möhren auch mit Gurken, Roter Beete oder Radieschen zubereitet werden.

Jamie Oliver am 05. August 2020

In der Pfanne gebratene Lamm-Hüfte

Für 2 Portionen

400 g Drillinge 200 g Erbsen, TK 200 g Lammhüfte
4 Zweige Basilikum 1 EL gehäuft Pesto Salz und Pfeffer
Rotweinessig

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Drillinge in etwa 15 Minuten darin weich kochen. Für die letzten drei Minuten die Erbsen ebenfalls in den Topf geben.

In der Zwischenzeit das Lammfleisch mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 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. Den Bratsatz lösen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

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

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

Jamie Oliver am 05. August 2020

Hot Dog mit Curry-Crème

Für 4 Personen:

Für die Wurst:

10 m Wurstdarm	400 g Lammkeule	3 EL brauner Zucker
1 EL Paprikapulver, mild	1 EL Curry rot	1 Zwiebel fein gerieben
1 rote Spitzpaprika fein gerieben	2 Knoblauchzehen	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander gemahlen	3 EL gehackte Petersilie	1,5 EL Salz, Pfeffer

Für die Hot-Dog-Brötchen:

300 g Mehl 405	150 g Mehl 550	150 ml Wasser
50 ml Milch	45 g Zucker	18 g frische Hefe
4 g Salz	25 g Butter	2 Eier

Für den Jaipur-Dip:

4 EL Majonaise	2 EL Crème-fraîche	1 TL Jaipur-Curry
Salz, Pfeffer	Limettensaft	1 TL Minze

Für die Wurst:

Die Lammkeule klein schneiden und durch einen Fleischwolf drehen. Die Gewürze und die anderen Zutaten mit dem Hackfleisch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hilfe eines Wurstaufsatzes für den Fleischwolf oder mit einem Spritzbeutel in den Darm füllen; an den Enden abdrehen und grillen.

Wer sich die Mühe mit der Wurstherstellung sparen möchte, rollt das Fleisch zu mittelgroßen Cevapcici (Hackfleischrollen).

Für die Hot-Dog-Brötchen:

Die Mehlsorten mit Zucker und Salz vermengen. Wasser, Milch, Butter erwärmen, die frische Hefe reinbröseln und mit einem Schneebesen verrühren bis Sie sich auflöst. Die lauwarme Flüssigkeit mit den Eiern und dem Mehl für 10 Minuten durchkneten bis ein glatter Teig entsteht. Den fertigen Teig mit einem feuchten Tuch bedecken, für 40 min. an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend kleine Brötchen daraus formen, auf ein Backblech mit Backpapier geben und bei 170C Umluft 12-16 min. backen. Nach dem Backen auf einem Backgitter abkühlen lassen.

Für den Jaipurdip:

Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz, Pfeffer und Limetten-Saft abschmecken.

Hot-Dog-Brötchen der Länge nach aufschneiden, mit dem Dip einstreichen und einem Würstchen füllen.

Für den Salat eignen sich fein geschnittene Gurken, Tomaten und eingelegte Zwiebeln.

Christian Henze am 12. Juni 2020

Lamm-Koteletts, Erbsen-Minz-Casserole, Zitronen-Zabaione

Für zwei Personen

Für das Lamm:

1 pariertes Lammkarree	1 Knoblauchzehe	2 EL kalte Butter
4 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	4 Zweige Estragon
4 Zweige glatte Petersilie	400 ml Lammfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

100 g frische Erbsen	100 g Zuckerschoten	100 g Frühlingslauch
1 Tomate	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Minze	2 Zweige Petersilie	50 g Butter
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für die Zitronen-Zabaione:

1 Schalotte	2 Zitronen	4 Eier (Eigelbe)
100 g Butter	100 ml Weißwein	1 EL weißen Balsamicoessig
Salz	4 weiße Pfefferkörner	

Für das Lamm: Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Rosmarin, Estragon, Petersilie, Thymian abbrausen, trockenwedeln, feinhacken. Lammkarrees vom Fett befreien, abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lamm von allen Seiten darin anbraten. Rosmarin, Thymian und Knoblauch als Aromaten dazugeben.

Anschließend das Lamm mit allen Kräutern und Knoblauch bedecken und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten garen. Butter in Würfel schneiden. Lammfond in die Pfanne vom Lamm geben, um die Hälfte einkochen lassen und mit kalten Butterwürfeln aufmontieren.

Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, mit Sauce lackieren und mit Kräutern bestreuen.

Für das Gemüse: Frühlingslauch und Zuckerschoten putzen, von Enden befreien und klein schneiden. Zuckerschoten und Erbsen in Salzwasser al dente blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Tomate waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Wokpfanne erhitzen, die Schalotten und Knoblauchwürfel kurz darin anschwitzen. Frühlingslauch zugeben und mit anbraten. Zuckerschoten, Tomatenstreifen und Erbsen hinzugeben und alles erhitzen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Gemüse mit Salz, Pfeffer und fein geschnittener Petersilie und Minze abschmecken.

Für die Zitronen-Zabaione: Pfeffer im Mörser zerstoßen. Schalotte abziehen, feinschneiden.

Weißwein mit Essig, Pfeffer und der Schalotte in einem Topf aufkochen lassen. Alles um die Hälfte reduzieren lassen und durch ein Sieb in eine runde Metallschüssel passieren. Butter in einem Topf schmelzen lassen und köcheln lassen, bis sie klar ist. Butter durch ein feines Sieb gießen und auskühlen lassen.

Zitronen waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Eier trennen und Eigelbe in die Reduktion rühren. Die Schüssel auf ein Wasserbad stellen und die Eier aufschlagen, bis diese durch die Hitze anfangen schaumig zu werden und zu binden. Die warme Butter zuerst tropfenweise, dann im dünnen Strahl unter ständigen schlagen einrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft- und abrieb abschmecken und sofort servieren. Gemüse auf Tellern anrichten, die Lammkarrees aufschneiden und auf das Gemüse setzen und die Zitronen-Zabaione dazu anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 03. Juni 2020

Gurken-Taboulé mit Minze und Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

8 Lammkoteletts	Kreuzkümmel, gemahlen	60 ml Olivenöl
2 Salatgurken	Salz	150 g griech. Joghurt
200 g Couscous (Instant)	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
1 Bund Dill	2 EL Rosinen	1 Knoblauchzehe
2 EL Walnüsse	1 EL getr. Rosenblütenblätter	2 Bio-Zitronen

Die Lammkoteletts abbrausen, trocken tupfen und mit Kreuzkümmel würzen, mit wenig Olivenöl einstreichen und so bis zum Braten marinieren.

Die Gurken waschen. Aus den Gurken mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen und diese beiseitelegen. Die restliche Gurke auf einer groben Reibe raspeln. Gurkenraspel in eine in eine Schüssel geben, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend 3 EL der geraspelten Gurken mit dem Joghurt mischen.

Restliche Gurkenraspel, inklusive entstandenem Saft, mit dem Couscous mischen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Hälfte vom Dill zur Seite stellen, restliche fein geschnittene Kräuter unter den Gurken Couscous geben.

Tipp:

Falls die Gurken nicht genug Wasser gezogen haben, kann noch etwas Gemüsebrühe unter den Couscous gemischt werden.

Rosinen fein hacken und ebenfalls zum Couscous geben, 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder locker umrühren.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Walnüsse fein hacken.

Knoblauch, Walnüsse, restlichen gehackten Dill und Rosenblütenblätter unter den Gurkenjoghurt mischen und mit Salz abschmecken.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.

Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Couscoussalat (Taboulé) geben und gut untermischen, abschmecken.

Die Gurkenkugeln salzen.

Eine Grillpfanne gut erhitzen, die marinierten Koteletts salzen und in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten.

Gurken-Taboulé auf Teller geben, die Gurkenkugeln darüber geben, Lammkoteletts anlegen und den Würzjoghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 03. Juni 2020

Lamm-Koteletts mit Oliven-Korinthen-Bohnen

Für 4 Personen

Parmesanpolenta:

250 ml Milch	250 ml Sahne	70 g Polenta
20 g kalte Butter	50 g Parmesan	Salz, Muskatnuss
Rosmarin, Lorbeerblatt	Knoblauchzehe	

Lammkoteletts:

16 Lammkoteletts	Salz, Pfeffer	4 EL Sonnenblumenöl
------------------	---------------	---------------------

Oliven-Korinthen-Bohnen:

125 g Bohnen	Salz, Zucker	50 g Oliven
30 g getrock. Tomaten	1 EL Bohnenkraut	Rosmarin, Bohnenkraut
Knoblauch	20 g Korinthen	20 g Butter

Dekor:

Parmesanspäne

Parmesanpolenta:

Milch und Sahne mit den Aromaten aufkochen. Den Maisgrieß zugeben und bei niedriger Temperatur 15 Minuten quellen lassen. Die kalte Butter sowie den Parmesan unterrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und warm halten.

Lammkoteletts:

Die Koteletts, einzeln oder am Stück, von beiden Seiten salzen und mit dem Sonnenblumenöl benetzen. Auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils 1 ½ Minuten scharf grillen oder braten, dann pfeffern. Das Fleisch den Rost im Ofen legen und bei 120 Grad Umluft ca. 15-18 Minuten fertig garen. Zum Servieren in Einzelstücke teilen.

Oliven-Korinthen-Bohnen:

Die Enden von den Bohnen abschneiden. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen, zuckern und mit den angegebenen Zutaten aromatisieren. Bohnen darin bissfest garen. Oliven und Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Bohnen in ein Sieb abgießen und in den Topf zurückgeben. Die restlichen Zutaten zufügen, alles gut vermengen und in der Butter schwenken.

Anrichten:

Je vier Koteletts mit Bohnen und Polenta auf Tellern anrichten, mit den Parmesanspänen garnieren und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 28. Mai 2020

Gefülltes Lamm-Schnitzel, Rosmarin-Wedges, Bohnen-Salat

Für zwei Personen

Für die Lammschnitzel:

300 g Lammrücken, schier	4 Sch. Parmaschinken	1 Knoblauchzehe
20 g Taleggio	1 Ei	100 g Panko
Mehl	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Wedges:

10 La Ratte Kartoffeln	4 Knoblauchzehen	4 Rosmarinzweige
4 EL Olivenöl	Salz	

Für den Bohnensalat:

150 g breite Bohnen	50 g dicke Bohnen	50 g gek., weiße Bohnenkerne
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ reife Birne
20 g getrocknete Tomaten	1 Msp. Senf	2 EL Rübennkraut
6 cl alter Balsamico	$\frac{1}{2}$ Bund Bohnennkraut	Salz, Eiswasser

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone	1 Ei	1 TL Senf
100 ml neutrales Öl		

Für die Garnitur:

4 Scheiben Bacon	1 Limette
------------------	-----------

Für die Lammschnitzel:

Einen Ofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen und einen weiteren auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze.

Parmaschinkenscheiben halbieren. Lammrücken waschen, trockentupfen und 4 Medaillons raus-schneiden. Medaillons zwischen Klarsichtfolie vorsichtig zu dünnen Schnitzelchen plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmaschinken belegen. Taleggio in Scheiben schneiden, mit-tig darauf platzieren und nochmals mit Parmaschinken belegen. Fleisch zusammenklappen. Den Rand besonders fest zusammendrücken.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße vorbereiten und Lammmedaillons in genau der Reihenfolge panieren. Lammmedaillons goldgelb in Butterschmalz und einer unge-schälten Knoblauchzehe ausbacken. Entfetten und im Backofen rosa ruhen lassen.

Für die Wedges:

Kartoffeln waschen, trockentupfen und mit Schale vierteln. Knoblauch abziehen und fein schnei-den. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffeln mit Knoblauch, Salz, Olivenöl und Rosmarinnadeln vermengen. In eine Ofenform geben und bei 200 Grad ca. 25 Mi-nuten goldgelb backen.

Für den Bohnensalat:

Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und 2 EL gehacktes Bohnenkraut für die Mayonnaise beiseitelegen. Bohnen jeweils getrennt in reichlich Salzwasser mit Bohnenkraut kochen und in Eiswasser abschrecken. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Zitrone halbieren, aus-pressen und Saft auffangen. Zwiebelringe mit Zitronensaft und Senf marinieren und getrocknete Tomaten fein hacken.

Birne waschen, trockentupfen, halbieren und eine Hälfte raspeln.

Geraspelte Birnen zusammen mit gekochten Bohnenkernen und altem Balsamico marinieren. Mit Rübennkraut abschmecken. Alles zu der Zwiebel-Tomaten-Mischung geben.

Für die Mayonnaise:

Zitrone halbieren und auspressen. Ei mit Senf und Zitronensaft vermischen und langsam das Öl eingießen, bis die Masse emuliert.

Bohnenkraut (von oben) hinzufügen und alles zu einer Mayonnaise vermengen.

Für die Garnitur:

Bacon zwischen Backpapier kross im Ofen ausbacken und das Gericht damit garnieren. Limette halbieren, filetieren und eine Scheibe als Garnitur auf das Schnitzel legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 12. Mai 2020

Lamm-Haxen orientalisch

Für 4 Portionen

4 LammHaxen à 300-400 g	1 Dose Tomaten	2 große Zwiebeln
1 Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	2 Lorbeerblätter
1 EL dunkle Sojasoße	300 ml Gemüsefond	1 EL helle Sojasoße
2 EL Pflanzenöl	3 Äpfel	40 g getrocknete Äpfel
0,1 l Apfelsaft	1/2 Zitrone (Saft)	10 g Butter
1 TL Ras-el-Hanout	1 TL Salz	2 g Salz
20 g Fett	22 g Eiweiß	26 g Kohlenhydrate

Vorbereiten:

Haxen trocken tupfen, äußere Haut entlang des Knochens so gut wie möglich entfernen. Zwiebeln grob würfeln. Staudensellerie waschen, äußere Fäden ziehen, große Stangen in Stücke schneiden feine Stangen und zartes Grün sehr fein hacken, beiseite legen.

Anbraten. Fleisch mit Öl in einem Bräter anrösten, herausnehmen.

Zwiebeln und Selleriestücke darin dünsten. Tomaten, Fond, Knoblauch, Lorbeerblätter, Zimtstange, Sojasoße und Salz zufügen und alles einmal aufkochen.

Schmoren:

Haxen leicht salzen, in den Topf geben. Im Ofen bei etwa 125 Grad Celsius drei bis fünf Stunden ohne Deckel schmoren. Bei Bedarf Fond oder Wasser nachgießen. Am Ende soll das Fleisch sich leicht vom Knochen lösen.

Apfelgemüse dünsten:

Während das Fleisch schmort, getrocknete Äpfel fein schneiden. In schäumender Butter bei mittlerer Hitze braun anbraten. Apfelsaft angießen, leicht salzen, mit Deckel etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Frische Äpfel schälen und bis zum Kerngehäuse fein herunterhobeln. Mit Zitronensaft beträufeln und zu den anderen Apfelstückchen geben, bei geschlossenem Deckel 5 Minuten weiter dünsten. Die Äpfel sollen nicht ganz zerfallen. Eventuell Saft zufügen. Mit Salz, Ras el Hanout und etwas Olivenöl würzen.

Servieren:

Die Haxen aus dem Bräter heben und auf einen vorgewärmten Teller legen. Gehackten Staudensellerie zur Soße geben, aufkochen, abschmecken. Mit Fladenbrot, Couscous oder Olivenöl-Kartoffelstampf servieren.

Tipps:

Lammhaxen sitzen zwischen Keule und Knie. Das Fleisch ist reich an Bindegewebe, der Knochen enthält Mark.

Fleisch heiß anbraten, das bringt Röstaromen. Beim langsamen, sanften Garen schmilzt sein Bindegewebe, es wird butterweich.

Eiweiße aus Knochen und Mark intensivieren den Fleischgeschmack.

test Mai 2020

Geschmorte Lammkeule mit grünen Bohnen

Für 4 Personen

Für die Lammkeule:

1 Lammkeule mit Knochen (1,5 kg)	1 TL Salz	1 TL Ingwerpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Lavendel	2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz	500 ml Lammbrühe	1 TL Honig

Für die Bohnen:

800 g grüne Bohnen	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	2 Zweige Bohnenkraut
1 Prise Muskat		

Die Keule von Fett und Sehnen befreien. Salz, Ingwerpulver und Kreuzkümmel miteinander mischen und die Lammkeule gut mit der Mischung einreiben.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln.

Lavendel, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenschütteln.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In einem Bräter (mit hitzebeständigem Griff) Butterschmalz erhitzen und die Keule darin rundherum goldbraun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu der Keule in den Bräter geben und mitbraten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind. Lavendel, Rosmarin und Thymian dazugeben. Bräter in den vorgeheizten Backofen geben. Nach 15 Minuten die Keule wenden und die verdampfte Flüssigkeit mit Brühe auffüllen.

Das Fleisch in regelmäßigen Zeitabständen wenden, damit es immer wieder eine andere Seite mit dem Sud in Kontakt kommt und so den Geschmack annimmt. Lammkeule, je nach Größe, ca. 1,5 Stunden im Ofen weich garen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einem Topf in Salzwasser die Bohnen ca. 10 Minuten kochen. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Das Bohnenkraut und die Bohnen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und einmal durchschwenken.

Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Den Bratansatz im Bräter mit der restlichen Brühe lösen, einmal aufkochen. Die Kräuterzweige entfernen. Mit einem Mixstab die Schmorflüssigkeit pürieren.

Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Honig abschmecken.

Die Lammkeule in Stücke schneiden und mit der Sauce und den Bohnen anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

Jacqueline Amirfallah am 08. April 2020

Gefüllte Lamm-Keule mit Couscous

Für 4 Personen

Lammkeule:

1 (1,5-2) kg Lammkeule	1 kg Lamm- und Kalbsknochen	250 g cremiger Schafskäse
1 Knolle Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer
Olivenöl	1 Bund Suppengrün	2 Zwiebeln
4 Tomaten	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ l Weißwein

Couscous:

300 g Couscous	1 Dose Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ l Schmorsud
$\frac{1}{4}$ l Wasser	2 Frühlingszwiebeln	3 EL Knoblauchgrün
$\frac{1}{2}$ Endiviensalat	1 kleine Chilischote	Zitronen-Schale
2-3 EL weiche Butter	1 EL Ras-el-Hanout	1-2 EL Arganöl

Lammkeule:

Die Lammkeule vom Schlachter entbeinen lassen. Die Innenfläche mehrmals vorsichtig anschneiden, sodass man ein gleichmäßig großes und schieres Fleischstück hat. Das Suppengemüse und die Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Lammkeule auf der Innenfläche salzen und pfeffern und großzügig mit Schafs- oder Ziegenkäse bestreichen. 1 Zweig Rosmarin und $\frac{1}{2}$ Bund Thymian hacken. Den grünen Knoblauchstiel und $\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle ebenfalls hacken. Die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen oder in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Gewürze auf den Käse streuen. Das Fleischstück einrollen und mit Küchengarn mehrmals fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten goldbraun anbraten, anschließend salzen und pfeffern.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Gemüse darin anrösten.

Weißwein und die gleiche Menge Wasser hinzufügen, die restlichen Kräuter und den restlichen Knoblauch dazugeben. Den Braten auf das Gemüse legen und den Topf verschließen.

Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde auf dem Herd oder bei 160 Grad im Ofen garen. Die Garzeit verlängert sich dann etwa um $\frac{1}{4}$ Stunde.

Wenn das Fleisch fertig ist, den Sud durch ein Sieb gießen und die Schmorzutaten auffangen. Etwas Flüssigkeit zurück in den Topf füllen und den Braten darin warm stellen.

Couscous:

Knoblauch und Frühlingszwiebeln in feine Ringe oder Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und hacken. Die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen oder in feine Streifen schneiden. Das Couscous in eine flache Schüssel streuen. Nach und nach im gleichen Verhältnis heißes Wasser und Bratensud hinzufügen und unterrühren. Die genaue Mengenangabe für die benötigte Flüssigkeit steht auf der Verpackung. Der feine Grieß sollte jedenfalls nicht in der Flüssigkeit schwimmen, sondern körnig bleiben. Ras el Hanout, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Chili und Kichererbsen unterheben und alles mit etwas Salz und Arganöl würzen.

Das Couscous möglichst abgedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Endiviensalat waschen und in kleine Stücke zupfen. Das Couscous nochmals abschmecken und mit den Endivienblättern vermengen.

Servieren:

Die Lammkeule in Scheiben schneiden und auf Teller legen. Mit der restlichen Bratensoße begießen. Das Couscous dazu servieren.

Rainer Sass am 05. April 2020

Lamm-Karree mit Ofengemüse

Für 4 Personen

Ofengemüse:

4 Karotten	4 Kartoffeln	4 Pastinaken
2 rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Orangenschale	Zitronenschale
5 EL Olivenöl	8 Kirschtomaten	

Lammkarree:

4 (à 250 g) Lammkarree	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------------	---------------	---------------

Ofengemüse:

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Karotten, Kartoffeln, Pastinaken und rote Zwiebeln schälen, in grobe Spalten schneiden und in einer ofenfesten Pfanne kurz in Olivenöl anbraten.

Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Thymian- und Rosmarinblättchen von den Zweigen streifen, zusammen mit dem Knoblauch und der Zitruschale hinzufügen. Das Gemüse salzen und pfeffern und 30 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren, die Stielansätze entfernen und nach 30 Minuten zu dem übrigen Gemüse in den Ofen geben. Das Gemüse weitere 15 Minuten schmoren.

Lammkarree:

Kurz bevor das Ofengemüse fertig gegart ist, das Lammkarree salzen und in einer Pfanne in Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Anschließend etwa 8 Minuten in den Ofen zu dem Gemüse geben.

Vor dem Servieren etwas ruhen lassen.

Tipp:

Dieses Gericht können Sie weitgehend vorbereiten, sodass Sie nur noch das Lammkarree braten müssen. Es eignet sich also auch sehr gut für die Bewirtung von Gästen. Servieren Sie dazu Zaziki oder auch Minz-Dill-Joghurt. Oder lassen Sie einfach Ihren Gästen die Wahl.

Ali Güngörmüs am 02. April 2020

Lamm-Rücken mit Schafsmilch-Gnocchi und Tomaten-Sugo

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

800 g Lammrücken	500 g Lammkarree	400 ml Lammfond
200 ml Rotwein	2 EL Olivenöl	4 Zweige Thymian
Butter	kalte Butter	Speisestärke
Salz	Pfeffer	

Für die Gnocchi:

1 kg halbfestk. Kartoffeln	300 g Fetakäse	50 g Parmesan
1 Vollei	1 Eigelb	200 g Mehl
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensugo:

500 g reife Kirschtomaten	2 Orangen	3 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 kleine Knolle Ingwer	150 ml Tomatensaft
1 EL weißer Balsamicoessig	30 g brauner Zucker	1 Bund Basilikum
Olivenöl	Salz	

Für die Oliventapenade:

100 g Kalamata-Oliven	2 Anchovi Filets	2 EL Jordan-Olivenöl
-----------------------	------------------	----------------------

Für die Garnitur:

8 Kirschtomaten	1 Scheibe Roggenbrot	Olivenöl
-----------------	----------------------	----------

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Lammrücken waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und auf beiden Seiten kräftig in Olivenöl anbraten. Wenn das Fleisch goldbraun ist, aus der Pfanne heben. Lammrücken mit Butterflocken belegen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Eine Pfanne mit frischem Thymian auslegen und darauf das Fleisch geben und bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad im Ofen garen.

Lammkarrees waschen, trockentupfen, in die Pfanne geben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren. Dann mit Fond auffüllen und etwas einköcheln lassen, zum Ende mit zwei Esslöffel kalter Butter montieren und ggf. mit etwas Stärke abbinden.

Für die Gnocchi:

Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Ein Ei trennen und Eigelb auffangen. Muskatnuss reiben und 1 Msp.

auffangen. Kartoffeln waschen, schälen und weichkochen. Mit einem Kartoffelstampfer oder besser noch Kartoffelpresse die Kartoffeln zerdrücken und abkühlen lassen. Kartoffelmasse mit dem Ei, Eigelb, Mehl, Muskat und 1 Prise Salz verrühren und zu einem festen Teig kneten. Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, die Rolle in Stücke schneiden und leicht mit Mehl bestäuben. Mit einer Gabel Rillen in die Gnocchi drücken und die Gnocchi bei schwacher Hitze für etwa 5 Minuten im Wasser ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, sind die Gnocchi fertig.

Feta erwärmen und die fertig gegarten Gnocchi 5 Minuten vor dem Anrichten darin schwenken. Parmesan reiben und zu den Gnocchi geben.

Manchmal lesen Sie auf der Kartoffelpackung Nach der Ernte behandelt. Davon sollten Sie die Finger lassen, denn dann wurden die Kartoffeln für die Einlagerung mit einem Anti-Faulmittel behandelt.

Für den Tomatensugo:

Kirschtomaten waschen, trockentupfen, halbieren, dann die Schalotten, Ingwer und Knoblauch abziehen und alles in sehr feine Würfel schneiden.

Schalotten, Ingwer und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Nun

mit braunem Zucker kurz karamellisieren. Mit Tomatensaft ablöschen. Danach die Tomatenhälften hinzugeben, die Pfanne mit Pergamentpapier bedecken und ca. 15 Minuten in den Backofen schieben. Orangen unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Nach der Garzeit die Tomatenmischung leicht zerstoßen und mit Essig, Olivenöl, Salz und Orangenabrieb abschmecken. Zum Schluss das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und zusammen hinzugeben und vermengen.

Für die Oliventapenade:

Oliven und Anchovi-Filets klein schneiden und mit Olivenöl vermengen.

Für die Garnitur:

Kirschtomaten blanchieren, enthäuten und in Olivenöl schwenken.

Brotscheibe in einer Pfanne mit Olivenöl rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

kuechenschlacht.zdf.de

Nelson Müller am 02. April 2020

Lamm-Rücken im Kartoffel-Mantel mit Saubohnen

Für 4 Personen

Lamm, Kartoffelmantel:

800 g festk. Kartoffeln	6 EL Öl	3 EL glatte Petersilie
500 g ausgel. Lammrücken	feines Meersalz	frisch gemahlener Pfeffer
50 g Semmelbrösel		

Soße und Gemüse:

0.5 l Lammfond	50 g kalte Butter	1 Zweig Rosmarin
10 junge Möhren	70 g Butter	Zucker
2 Zehen Knoblauch	400 g Saubohnenkerne	Meersalz, Pfeffer

Anrichten:

Kerbelblätter

Lamm, Kartoffelmantel:

Die Petersilie grob hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Streifen hobeln. Die Kartoffelstreifen gut ausdrücken und mit Kuchenpapier trocken tupfen.

Die Hälfte des Öls in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Kartoffelstreifen für einen etwa 0,5 cm dicken Kartoffelpuffer (etwa 24 cm Durchmesser) in die Pfanne geben.

Den Puffer nur auf einer Seite goldbraun backen. Den Kartoffelkuchen mit der gebratenen Seite nach unten auf ein Küchentuch gleiten lassen und mit der Hälfte der Petersilie bestreuen. Aus den restlichen Kartoffeln im übrigen heißen Öl einen weiteren Kartoffelpuffer backen, ebenfalls auf ein Küchentuch geben und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Den Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben. Das Fleisch in 2 gleich große Stücke à 20 cm Länge schneiden. Diese salzen und pfeffern und in den Semmelbröseln wenden. Nun die Lammstücke auf die Kartoffelpuffer legen und mithilfe eines Küchentuchs vorsichtig einrollen. Die Kartoffeln sanft andrücken und die seitlichen Enden zusammendrücken.

Die Lammrücken auf dem Gitter im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten rosa garen.

Soße und Gemüse:

Für die Soße den Lammfond mit dem gewaschenen Rosmarin in einem Topf bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Dann den Rosmarin entfernen. Butter in kleine Stücke schneiden und kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer unter die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während das Lamm im Ofen gart, das Gemüse zubereiten: Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Butter in einem Topf mit dickem Boden bei mittlerer Hitze aufschäumen, Möhren hinzufügen und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Ungeschälte Knoblauchzehen dazugeben. Möhren zugedeckt bei niedriger Hitze insgesamt etwa 15 Minuten langsam hellbraun schmoren lassen, nach etwa 7 Minuten den Deckel abnehmen.

Die Bohnenkerne in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren.

Danach in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und in jeweils 4 Scheiben schneiden. Je 2 Scheiben Lammrücken mit den Möhren und den Bohnen auf Tellern anrichten. Die Soße darüber träufeln und nach Belieben mit Kerbelblättern garnieren.

Lea Linster am 02. April 2020

Lamm-Haxen orientalisches

Für 4 Portionen

4 Lamm-Haxen à 400 g (Metzger)	1 Dose gehackte Tomaten	2 große Zwiebeln
Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	2 Lorbeerblätter
1 EL dunkle Sojasoße	300 ml Gemüfefond	1 EL helle Sojasoße
2 EL Pflanzenöl	3 Äpfel	40 g getrock. Äpfel
0,1 l Apfelsaft	1/2 Zitrone (Saft)	10 g Butter
1 TL Ras-el-Hanout	1 TL Salz	

Vorbereiten:

Haxen trocken tupfen, äußere Haut entlang des Knochens so gut wie möglich entfernen. Zwiebeln grob würfeln. Staudensellerie waschen, äußere Fäden ziehen, große Stangen in Stücke schneiden, feine Stangen und zartes Grün sehr fein hacken, beiseite legen.

Anbraten:

Fleisch mit Öl in einem Bräter anrösten, herausnehmen. Zwiebeln und Selleriestücke darin dünsten. Tomaten, Fond, Knoblauch, Lorbeerblätter, Zimtstange, Sojasoße und Salz zufügen und alles einmal aufkochen.

Schmoren:

Stelzen leicht salzen, in den Topf geben. Im Ofen bei etwa 125 Grad Celsius drei bis fünf Stunden ohne Deckel schmoren. Bei Bedarf Fond oder Wasser nachgießen. Am Ende soll das Fleisch sich leicht vom Knochen lösen.

Apfelgemüse dünsten:

Während das Fleisch schmort, getrocknete Äpfel fein schneiden. In schäumender Butter bei mittlerer Hitze braun anbraten. Apfelsaft angießen, leicht salzen, mit Deckel etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Frische Äpfel schälen und bis zum Kerngehäuse fein herunterhobeln. Mit Zitronensaft beträufeln und zu den anderen Apfelstückchen geben, bei geschlossenem Deckel 5 Minuten weiter dünsten. Die Äpfel sollen nicht ganz zerfallen. Eventuell Saft zufügen. Mit Salz, Ras el Hanout und etwas Olivenöl würzen.

Servieren:

Die Haxen aus dem Bräter heben und auf einen vorgewärmten Teller legen. Gehackten Staudensellerie zur Soße geben, aufkochen, abschmecken. Mit Fladenbrot, Couscous oder Olivenöl-Kartoffelstampf servieren.

Tipp:

Mit Knochen kaufen. Haxen - auch Stelzen genannt - sitzen zwischen Keule und Knie. Das Fleisch ist reich an Bindegewebe, der Knochen enthält Mark.

Richtig schmoren:

Fleisch heiß anbraten, das bringt Röstaromen. Beim langsamen, sanften Garen schmilzt sein Bindegewebe, es wird butterweich. Eiweiße aus Knochen und Mark intensivieren den Fleischgeschmack.

test April 2020

Lamm-Rücken, Paprika-Chorizo-Fumet, Poweraden, Minz-Salat

Für zwei Personen

Für das Lamm:

400 g Lammrücken	4 Kirschtomaten	2 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian	1 EL Butter	100 ml Pflanzenöl
Meersalzflöcken	Pfeffer	

Für die Fumet:

150 g Chorizowurst	3 rote Paprika	10 Kirschtomaten
6 Schalotten	1 Peperoni	3 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein	200 ml heller Lammfond	100 ml Olivenöl
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die Poveraden:

4 kl. Baby-Artischocken	2 EL Taggiasca Oliven	1 Knoblauchzehe
1 EL alter Balsamico	Ascorbinsäure	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	

Für den Minzsalat:

Fencheln, mit Grün	1 Zitrone	2 Schalen Mini Basilikum
4 Zweige Minze	4 Zweige Dill	4 Zweige Melisse
2 EL Reissessig	40 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lamm: Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen. Knoblauch andrücken. Thymian abrausen und trockenwedeln. Lammrücken waschen und trockentupfen. Fettdeckel des Lammrückens kreuzförmig einschneiden und mit Salzflöcken und Pfeffer würzen.

Lammrücken von allen Seiten in Öl anbraten und im heißen Ofen für 8-10 Minuten garen. Anschließend in der Pfanne mit Thymianzweigen, Butter und Knoblauchzehe arosieren. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln und dazugeben. Noch einmal mit Butter nachbraten.

Für die Fumet: Paprika waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen, von Scheidewänden befreien und würfeln. Chorizo ebenfalls würfeln. Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Peperoni halbieren, entkernen und grob würfeln. Chorizo zusammen mit den Paprika- und Tomatenwürfeln, Peperonistücken und Schalottenscheiben in Olivenöl und Tomatenmark anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Fond zugeben und weich dünsten. Fein pürieren, passieren und Sauce mit Olivenöl aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. etwas mit Speisestärke binden.

Für die Poveraden: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Poveraden putzen und in Salzwasser blanchieren. Danach halbieren und in Olivenöl anbraten. Oliven kurz blanchieren und zusammen mit der halben Knoblauchzehe, Ascorbinsäure, Balsamico, Zucker, Salz und etwas Olivenöl fein pürieren.

Die halben Poveraden damit füllen.

Für den Minzsalat: Minze, Basilikum, Dill und Melisse abrausen, trockenwedeln und zerrupfen. Fenchelgrün vom Fenchel trennen, abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Essig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Etwas Abrieb und Saft der Zitrone zugeben und die Kräuter und das Fenchelgrün damit marinieren.

Den Lammrücken aufschneiden und mit Meersalz würzen. Die gefüllten Poveraden dazugeben und darauf den Minzsalat setzen. Mit der Paprika-Chorizo-Fumet umkränzen und servieren.

Christoph Ruffer am 26. März 2020

Lamm-Rücken mit Artischocken-Bohnen-Ragout

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

600 g Lammrücken,	am Strang und pariert	Getrocknete Tomaten
100 ml Lammfond	50 ml Hojiblanca-Olivenöl	1 Zweig Thymian
3 EL Pankomehl	Salz	Pfeffer

Für das Ragout:

100 g Keniabohnen	100 g Haricot Coco Bohnen	50 g Feve-Bohnen
8 kl. junge Artischocken	4 getrocknete Tomaten	2 Schalotten
30 g Butter	200 ml Geflügelfond	1 Zweig Bohnenkraut
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl	Weißwein
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für den Lammrücken:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Lammrücken waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Im vorgeheizten Ofen garen.

Lammfond in der Pfanne erwärmen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen und hacken. Fleisch kurz vor dem Servieren mit Lammfond, Pankomehl, Thyniannadeln, getrockneten Tomaten und Olivenöl durch die Pfanne ziehen und zum Teil als Kruste auf das Lamm geben.

Für das Ragout:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Artischocken schälen. Mit einem Parisienne-Löffel vorsichtig das Innere herauslösen, dann die Artischocken vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Artischocken darin anbraten. Bei mäßiger Hitze fertig garen.

Bohnenkraut, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Bohnenkraut hacken. Rosmarin und Thymian zu den Artischocken geben.

Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Keniabohnen putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen und klein schneiden.

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Farblos in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Die eingeweichten Coco-Bohnen hinzufügen und nach und nach mit Geflügelfond und Weißwein auffüllen und so die Bohnen garen. Die Feve-Bohnen in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Die Coco-, Kenia- und Feve-Bohnen zusammen mit etwas Butter in einer Sauteuse erwärmen. Tomaten in Würfel schneiden und hinzugeben. Bohnen mit Bohnenkraut, Zucker, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karlheinz Hauser am 26. März 2020

Lamm-Schulter im Ofen geschmort

Für 4 Personen:

1 Lammschulter	2 Esslöffel	Olivenöl
1 Knoblauchzehe gehackt	1 Teelöffel	Rosmarinnadeln gehackt
1 Zwiebel	1 Bund Suppengemüse	1 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein trocken	200 ml Fleischbrühe	Fleischbrühe
1 Teelöffel	Rosmarin getrocknet	Pfeffer, Salz

Das Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, das Fett wegschneiden und etwa einen Esslöffel davon würfeln. Das Öl mit Rosmarin und der Hälfte vom Knoblauch mischen und das Fleisch damit rundherum einstreichen, dann abgedeckt über Nacht marinieren.

Zwiebel und Suppengemüse putzen und in Würfel schneiden. Den Backofen mit einer ofenfesten Form auf 200 Grad vorheizen.

Die Würfelchen vom Lammfett in einer heißen Pfanne trocken ausbraten - und wenn sie schön braun geworden sind, die Schulter hineingeben und goldbraun anbraten, dabei nach und nach das Gemüse dazugeben und mit bräunen lassen.

Das Fleisch in den Backofen umbetten. Das Gemüse darf noch etwas weiterrösten, Tomatenmark und den Rest vom Knoblauch zufügen, nur ganz kurz mit andünsten, dann mit Rotwein und einem Teil der Brühe ablöschen und mit Pfeffer, Salz und getrocknetem Rosmarin würzen.

Kurz aufkochen lassen und alles über die Lammschulter im Ofen gießen. Etwa 60 bis 80 Minuten schmoren lassen und während der Zeit ab und zu mit dem Bratsud begießen und das Fleisch nach der halben Garzeit einmal wenden.

Nach der Garzeit den Backofen ausschalten, den Braten auf einer Servierplatte im Ofen warmhalten, bis die Soße zubereitet ist.

Für die Soße mit dem Rest der Brühe den Bratsatz loskochen, alles mit dem Stabmixer durchpürieren, wenn nötig, etwas binden, noch einmal abschmecken und zum Fleisch servieren.

Dazu passen kleine Kartoffelchen und Rotkohl.

NN am 26. März 2020

Lamm-Rücken mit Rotwein-Jus und glasiertem Fenchel

Für zwei Personen

Für das Lamm:

1 Lammrücken, à 400 g	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle	1 EL Fenchelsaat	Salz
-----------------	------------------	------

Für die weiße Sauce:

1 Karotte	50 g Knollensellerie	1 Zitrone
50 g kalte Butterwürfel	100 ml weißer Portwein	100 ml Weißwein
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die rote Sauce:

100 g Schalotten	100 g kalte Butterwürfel	200 ml Rotwein
100 ml roter Portwein	1 Spritzer Balsamico	4 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für das Lamm:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammrücken waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten und herausnehmen. Knoblauchzehen abziehen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lamm auf ein Ofengitter setzen, mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Knoblauch und Rosmarinzwiegen im Backofen ca. 20 Minuten garen.

Für den Fenchel:

Fenchelknolle vom Grün trennen und das Grün für die weiße Sauce aufbewahren. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und mit Fenchelsaat, Salz und mit Wasser bedeckt sanft weichkochen. Fenchelknolle herausnehmen, halbieren und warmstellen und Kochwasser für die Sauce aufbewahren.

Für die weiße Sauce:

Karotte und Sellerie schälen, von Enden befreien und kleinschneiden.

200 ml Kochwasser (von oben) einkochen, mit kalten Butterwürfel mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Portwein, Weißwein und Zitronensaft- und abrieb hinzugeben. Ggfs. mit Stärke binden.

Fenchelgrün (von oben) hacken und zusammen mit Karotte und Sellerie dazugeben und warmstellen.

Für die rote Sauce:

Schalotten abziehen und klein hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotten mit Rotwein, Portwein und Thymian einkochen, passieren und mit kalten Butterwürfeln binden. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel im Teller anrichten und mit weißer Sauce übergießen. Das Lamm aufschneiden, daneben setzen, mit Rotweinsauce umgießen und servieren.

Thomas Martin am 26. März 2020

Lamm-Koteletts mit Bohnen-Püree und Kräutervinaigrette

Für 4 Personen

Für das Bohnenpüree:

200 g weiße getrock. Bohnenkerne	40 g durchw., geräuch. Speck	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Schalotte	1 TL Butter	400 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Weißweinessig		

Für die Vinaigrette:

1 EL gehackte Mandelkerne	2 EL schwarze Oliven	2 Tomaten
3 Lauchzwiebeln	3 Zweige Bohnenkraut	3 Zweige Estragon
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	1 Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
150 ml Olivenöl	20 ml Walnussöl	Salz
15 g Zucker	50 ml gereifter Balsamico	

Für das Fleisch:

12 Lammkoteletts	Salz, Pfeffer	Pflanzenöl
------------------	---------------	------------

Am Vortag die Bohnenkerne mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.

Speck in feine Würfel schneiden.

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln.

Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin farblos andünsten. Speck zugeben und mit andünsten.

Bohnenkerne und Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1 Stunde weich garen.

Inzwischen für die Vinaigrette Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.

Oliven in feine Würfel schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen. Abziehen und entkernen.

Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Öle mit etwas Salz und Zucker in einem Schälchen verrühren.

Tomatenwürfel, Mandeln, Lauchzwiebeln, Oliven und Kräuter dazugeben und zuletzt den Essig vorsichtig einrühren, damit die Mischung nicht emulgiert.

Bohnenkerne abtropfen lassen. Sahne zugießen und alles fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig abschmecken. Da die Bindung der Bohnen sehr variieren kann, muss gegebenenfalls etwas Gemüsebrühe beim Mixen hinzugefügt werden.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne hoch erhitzen.

Die Koteletts darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Koteletts auf vorgewärmten Tellern anrichten. Vor dem Servieren die Kräutervinaigrette großzügig darüber verteilen. Das Bohnenpüree dazu reichen.

Philipp Stein am 24. März 2020

Lamm-Ravioli, Kräuter-Schaum, Meerrettich-Püree

Für zwei Personen

Für die Lamm-Ravioli:

150 g Lammfleisch (Rückenfilet)	2 Eier	65 ml eiskalte Sahne
2 getrock. Öl-Tomatenfilets	8 Cocktailtomaten	1 EL schwarze Oliven
1 Thymianzweig	150 g Mehl	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	Mehl	Salz, Pfeffer

Für den Kräuter-Schaum:

20 g Basilikum	20 g Petersilie	75 ml Sahne
50 ml Apfelsaft	40 g Ziegenfrischkäse	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Meerrettichpüree:

300 g mehligk. Kartoffeln	25 g frischer Meerrettich	75 ml Sahne
50 ml Milch	½ Zitrone	25 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Lamm-Ravioli: Für den Teig das Mehl mit 2 Eiern, Olivenöl und Salz zu einem glatten geschmeidigen Nudelteig kneten, in Folie wickeln und kurz ruhen lassen.

Für die Füllung inzwischen das Lammfleisch waschen, schneiden und klein würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Sahne in einem Mixer fein pürieren. Getrocknete Tomaten und die Oliven hacken, zum Lammbrät geben und untermischen. Masse kräftig abschmecken.

Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mithilfe einer Nudelmaschine in zwei Portionen zu zwei gleich großen dünnen Teigplatten ausrollen.

Lammfleischmasse im Abstand von 2-3 cm in kleinen Häufchen auf eine Teigplatte verteilen. Die Zweite Teigplatte darüberlegen, rund um die Füllung andrücken und mit einem gezackten runden Ausstecher zu Ravioli ausstechen.

Ravioli in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen.

Anschließend herausnehmen, abtropfen lassen, mit Thymian in zerlassener Butter schwenken.

Für die Garnitur die Cocktailtomaten halbieren, im Ofen leicht rösten und zum Schluss auf den Teller geben.

Für den Kräuter-Ziegenkäse-Schaum: Für den Schaum Petersilie und Basilikum abbrausen, trockentupfen und grob hacken. Apfelsaft mit Sahne ca. 5 Minuten im Topf einkochen lassen. Danach Petersilie, Basilikum und Ziegenfrischkäse zufügen und etwa 1 Minute lang mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Meerrettichpüree: Die Kartoffeln weich dämpfen, zum Beispiel mit einem Dampfeinsatz.

Danach zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken und die gewürfelte Butter unterrühren. Milch mit 50 ml Sahne aufkochen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und unter das Püree rühren.

Zitronensaft auspressen und Meerrettich reiben. 25 ml Sahne halb steif schlagen und mit Meerrettich und Zitronensaft kurz vor dem Servieren unter das Püree heben.

Meerrettichpüree in tiefe Teller geben und den Kräuter-Ziegenkäse-Schaum seitlich vom Püree einschöpfen. Lamm-Ravioli zusammen mit den warmen Kirschtomaten darauf verteilen und servieren.

Johann Lafer am 13. März 2020

Lamm-Lasagne mit Auberginen und Ricotta

Für 6 Personen

Für die Hackfleisch-Sauce:

800 g Lamm-Hackfleisch, grob	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 Möhren	2 Stangen Staudensellerie	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Stiele Salbei	2 Lorbeerblätter
2 TL Fenchelsamen	1 TL schwarze Pfefferkörner	Zimtpulver
5 EL Olivenöl	1 Scheibe Tiroler Speck	Meersalz
Pfeffer	100 ml Marsala	300 ml trockener Rotwein
1 große Dose Tomaten	100 g schwarze Oliven	

Außerdem:

250 g Lasagneblätter	1 kg Ricotta	3 Fleischtomaten à 300 g
2 Auberginen	46 EL Olivenöl	1/2 Liter Milch
1 Knoblauchzehe	2 Stiele Minze	80 g gerieb. Pecorino
Meersalz	Pfeffer	

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren putzen und schälen, den Sellerie putzen und waschen. Beides ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

Kräuter und Lorbeerblätter mit Küchengarb zusammenbinden. Die Fenchelsamen und Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und mit 1 Prise Zimt mischen.

Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin portionsweise unter Rühren anbraten und mit der ersten Portion Hackfleisch die Speckscheibe anbraten. Das gesamte Hackfleisch und die Speckscheibe wieder in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gewürzmischung und das Gemüse dazugeben und einige Minuten mitbraten. Die Kräuter hinzufügen, mit Marsala und Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen.

Den Saft der Dosentomaten zur Fleisch-Gemüse-Mischung gießen.

Stielansätze und Kerne der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Die Tomaten ebenfalls zur Fleisch-Gemüse-Mischung geben. Die Hackfleisch-Sauce offen bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Wasser oder nach Belieben Brühe angießen.

Den Ricotta auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Auberginen putzen, waschen, längs in Scheiben schneiden, leicht salzen, in ein Sieb legen, mit einer passenden Schüssel beschweren und 15-30 Minuten ziehen lassen. Die Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Grillpfanne erhitzen und mit Olivenöl bestreichen. Die Auberginen darin portionsweise unter Wenden jeweils einige Minuten goldbraun braten, dabei mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Speckscheibe und die Kräuter aus der Fleischsauce nehmen, die Oliven unterheben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den abgetropften Ricotta durch das Sieb streichen und mit der Milch verrühren. Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und unterrühren. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und zur Ricottamischung geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine rechteckige ofenfeste Form (20 x 30 cm) mit Olivenöl einfetten.

Eine Lage Nudelblätter hineingeben und die Hälfte der Hackfleisch-Sauce darauf verteilen. Mit der Hälfte der Tomaten- und Auberginenscheiben belegen, etwa 1/3 der Ricottamischung darübergeben und mit 1/3 des Pecorinos bestreuen. Den Vorgang wiederholen und mit Nudel-

platten, Ricottamischung und Pecorino abschließen.

Die Lasagne im Ofen auf der 2. Schiene von unten etwa 30 Minuten überbacken.

Cornelia Poletto am 01. Februar 2020

Lamm-Koteletts mit Bohnen-Püree und Bohnen-Salsa

Für 4 Personen

Für die Lamm-Koteletts:

1,2 kg Lammkarree	4 Knoblauchzehen	2 EL Öl
2 EL Olivenöl	1/2 Bund Bohnenkraut	Meersalz, Pfeffer

Für das Bohnenpüree:

250 g getrock. weiße Bohnen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Stiel Salbei	4 EL Olivenöl
1/2 Liter Hühnerbrühe	Meersalz	

Für die Bohnen-Salsa:

250 g grüne Bohnen	3-4 Stiele Bohnenkraut	3-4 Stiele Petersilie
3-4 Stiele Basilikum	40 g getrock. Öl-Tomaten	1 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	1 TL Zitronen-Abrieb	1-2 TL Zitronensaft
Meersalz	Pfeffer	

Am Vortag für das Bohnenpüree die Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und quellen lassen.

Am nächsten Tag die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Bohnen, Brühe und Kräuter dazugeben und zugedeckt alles etwa 1 Stunde kochen, bis die Bohnen weich sind. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.

Den Backofen auf 140°C vorheizen.

Das Lammkarree waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und den Fettrand mehrmals einritzen. Den Knoblauch schälen und leicht andrücken. Das Öl in einem Bräter oder einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Karree leicht mit Salz würzen, rundum bei starker Hitze anbraten, vom Herd nehmen und den Bräter mit Küchenpapier austupfen. Das Karree mit Pfeffer würzen und wieder in den Bräter legen. Mit dem Olivenöl beträufeln, Bohnenkraut und Knoblauch danebenlegen und das Fleisch im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten garen.

Für die Salsa die grünen Bohnen putzen, waschen, schräg in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest garen.

Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Kräuter, Tomaten, Olivenöl und Zitronenschale verrühren. Den Knoblauch schälen und im Ganzen dazugeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Die grünen Bohnen abgießen, abtropfen lassen und heiß mit dem Kräuter-Tomaten-Öl vermischen. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Lammkarree aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

Die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei die Garflüssigkeit auffangen. Die Kräuter entfernen. Die Bohnen und so viel Flüssigkeit mit dem Stabmixer pürieren, dass ein cremiges Püree entsteht. Mit Meersalz würzen und das restliche Olivenöl unterrühren.

Das Karree in einzelne Koteletts schneiden, mit dem Bohnenpüree und der Bohnen-Salsa anrichten und mit Meersalz bestreuen.

Cornelia Poletto am 30. Januar 2020

Confiertes Lamm-Karree mit Blumenkohl-Püree

Für 2 Personen:

500 g Lammkarree	2 Chilischoten	1 Orange
1 Zweig Rosmarin	1.2 l Olivenöl	Salz, Pfeffer

Blumenkohl-Püree:

1 Blumenkohl	0.5 Limette	100 ml Gemüsefond
50 ml Schlagsahne	1 Muskatnuss	0.5 TL Kreuzkümmel
25 g Butter	Salz	

Rote-Bete-Gemüse:

1 Schalotte	300 g Rote Bete	50 ml Rote-Bete-Saft
100 ml Gemüsefond	1 TL Honig	1 Sternanis
1 TL Butter	Salz	

Soße:

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	200 ml Lammfond
200 ml Rotwein	2 TL Honig	30 g Butter
1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt	

Gewürz-Nüsse:

100 g Nusskerne	2 Nelken	3 Körner Pfeffer
1 Kapsel Kardamom	1 Stück Zimtrinde	1 EL Zucker

Die Lammkarrees (es sollte pro Person ein Strang von etwa 250 g sein) mit Salz und Pfeffer würzen und in einen passenden Bräter legen. So viel Olivenöl aufgießen, dass das Fleisch bedeckt ist. Die Karrees wieder aus dem Öl heben und abtropfen lassen. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz scharf anbraten. Währenddessen das Öl mit den halbierten Chilischoten, der Orangenschale und dem Rosmarin auf etwa 75 Grad erhitzen. Die Temperatur mithilfe eines Bratenthermometers überprüfen. Das angebratene Fleisch in das Öl legen und 20 Minuten darin garen.

Blumenkohl-Püree: Den Blumenkohl waschen, putzen und zerteilen. In einem Topf mit der Butter und dem Gemüsefond zum Kochen bringen. Leicht salzen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten weich kochen. Anschließend die Sahne zum Blumenkohl geben, mit Muskat, Kreuzkümmel und 1 Spritzer Limettensaft würzen und fein pürieren. Abgedeckt warm stellen.

Rote-Bete-Gemüse: Die Roten Beten waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Beides in einem Topf in der heißen Butter anschwitzen. Honig, Rote-Bete-Saft, Gemüsefond, 1 Prise Salz und den Sternanis dazugeben. Abgedeckt etwa 10-12 Minuten garen. Dann offen weiter köcheln lassen, bis der Sud sämig eingekocht ist.

Soße: Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen und beides darin anschwitzen. Honig, Lammfond, Rotwein, Lorbeer und Thymian dazugeben und zum Kochen bringen. 10 Minuten auf niedriger Temperatur sämig einkochen lassen.

Gewürz-Nüsse: Die Gewürze mit dem Zucker in einem Mörser zerstoßen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur anrösten. Den Gewürzzucker darüber streuen und karamellisieren. Auf einem leicht geölten Blech verteilen und abkühlen lassen. Anschließend grob zerhacken.

Anrichten: Die Soße erhitzen, 1 TL kalte Butter einrühren und abschmecken. Das Fleisch aus dem Öl heben und mit Küchenpapier abtupfen. Das Blumenkohl-Püree auf Tellern verteilen, die Rote Bete daneben anrichten. Den Nusskaramell darüberstreuen und das Fleisch darauf setzen. Die Soße auf den Tellern verteilen und servieren.

Johann Lafer am 04. Januar 2020

Index

- Artischocke, 7, 8, 73, 74
Aubergine, 3, 11, 13, 14, 25, 45, 52, 79
- Blumenkohl, 48, 49, 57, 82
Bohnen, 8, 16, 44, 52, 71
Brokkoli, 17
- Couscous, 26, 46, 48, 61, 67
Curry, 49, 57, 59
- Erbsen, 7, 17, 58, 60
- Fenchel, 21, 76
Filet, 5, 7, 17, 29, 44–46, 54, 69
Fleisch, 10, 18, 20, 26, 35, 44, 75, 78, 79
- Grünkohl, 41
Gurke, 3, 10, 20, 44, 61
- Hüfte, 12, 55, 56, 58
Haxe, 23, 32, 43, 65, 72
- Kürbis, 49
Karree, 1, 4, 9, 22, 30, 35, 37, 41, 42, 47, 60, 68, 69, 81, 82
Keule, 2, 11, 28, 29, 31, 59, 66, 67
Kotelett, 1, 3, 8, 16, 19, 20, 24, 29, 33, 39, 47–49, 51, 60–62, 77, 81
- Lachs, 6, 21, 52
Lasagne, 79
Linsen, 24, 49, 50
- Möhren, 4, 11, 18, 23, 29, 32, 34, 43, 56, 57, 68, 71, 76, 79
- Nudeln, 16, 51, 52, 79
- Paprika, 1, 21, 25, 44, 45, 52, 73
Pastinaken, 11, 68
Pilze, 19, 40, 41, 50
Polenta, 14, 50, 62
- Rüben, 23, 32, 63
Rücken, 13, 15, 16, 25, 26, 38, 40–42, 50, 63, 69, 71, 73, 74, 76
- Radicchio, 51
Ragout, 16, 18, 38, 74
Ratatouille, 1, 25, 45
Reis, 6, 18, 57
Rettich, 78
Rote-Bete, 9, 24, 82
Rucola, 9
- Schnitzel, 63
Schoten, 14, 19, 26, 35, 40, 44, 50, 60, 82
Schulter, 23, 27, 32, 34, 75
Sellerie, 16, 23, 28, 32, 39, 43, 65, 72, 76, 79
Spargel, 15, 26, 38, 42
Spieß, 2, 14, 46
Spinat, 39, 56
- Teig-Taschen, 78
- Zucchini, 1, 14, 19, 21, 25, 41, 45, 52