

Lamm + Hammel

Zum Lamm und Hammel gibt es zu sagen

Milchlämmer sind 6 Monate alt und nur von der Milch der Mutter = Schaf ernährt worden
Das Fleisch ist hellrötlich und das Fett schneeweiß

Mastlämmer sind bis 12 Monate alt. Das Fleisch ist lachsfarben und das Fett weiß.

Hammelfleisch stammt von weiblichen Tieren, die nicht zur Zucht benutzt wurden, oder von männlichen Tieren die kastriert wurden. Beide dürfen nicht älter als 2 Jahre sein. Das Fleisch ist dunkelrot und das Fett fast gelb

LG Annelore vom 19.03.2005 00:21 CK

Index

Carre.....	8	Kotelett.....	143
Eintopf	12	Lamm.....	160
Filet	26	Nusschen	201
Gulasch - Ragout	53	PS	268
Hack	65	Rücken	203
Hammel.....	80	Schulter.....	236
Haxe	86	Steaks & Medallions.....	258
Keule	94	Süß	263

Inhaltsverzeichnis

Lamm.....	1
Zum Lamm und Hammel gibt es zu sagen.....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv	1
Carre	8
Lamm mit Kräuterkruste.....	8
Lammcarre mit Speck und Kräutern	9
Lammkarree mit Basilikumkruste.....	10
Lammkarree mit Kräuterkruste 1 Ei M.....	10
Lammkarree mit Oliven-Feta-Haube M.....	11
Eintopf.....	12

Argentinischer Fleischtopf	12
Bulgarischer Reistopf.....	13
Bulgarisches Kesselfleisch M.....	14
Dillborschtsch 1 Eigelb M	14
Gemüse Eintopf mit Fleischbeilage 6 Ei	15
Griechischer Zucchini topf mit Lamm.....	16
Indischer Lamm-Kartoffeltopf.....	16
Lamm Gemüse Eintopf M	17
Lamm-Eintopf	18
Lammeintopf.....	19
Lammeintopf mit Bohnen.....	20
Lammterrine	21
Lammtopf mit Kartoffel Käse Kruste M.....	21
Lüneburger Heide-Topf.....	22
Ostersuppe mit Leber 2 Ei.....	23
Paprikaeintopf mit roten Bohnen und Lamm.....	23
Sardische Hirtensuppe.....	24
Weißer Bohnen Eintopf mit Lamm M.....	25
Filet.....	26
China-Pfanne mit Lamm	26
Gegrillte Lamm-Zucchini-Spießchen M.....	27
Griechischer Zucchini topf mit Lamm.....	28
Haxe und Filet vom Lamm mit Gemüse.....	29
Lamm-Filet mit Kräuterkruste 1 Ei M	30
Lamm-Geschnetzeltes de Luxe	31
Lammcurry	32
Lammfilet auf Spinat	33
Lammfilet im Beerlauchbiskuit 4 Ei M	33
Lammfilet im Pfannkuchen 4 Ei + 2 Eiweiß M.....	35
Lammfilet im Reisblatt 1 Eigelb M	36
Lammfilet im Strudelteig 1 Eigelb.....	37
Lammfilet in Sherry-Sahne-Sauce M.....	38
Lammfilet mit Knoblauch - M.....	39
Lammfilet mit Kräutern.....	40
Lammfilet mit Tamarillosauce.....	40
Lammfilet mit Tomatensalat.....	41
Lammfilet mit Zitrone.....	41
Lammfilets aus dem Rücken M	42
Lammfilets mit Feta und Aprikosen Chutney.....	43
Lammfilets mit Zimt gebraten auf Auberginen Couscous.....	44
Lammfilets und Langustinen in M.....	45
Lammfiletwürfel in Apfelchampagner M.....	46
Lammrückenfilet mit Kräuterkruste 2 Eiweiß.....	47
Lammrückenfilet mit Nusskruste Ei M.....	48
Lammterrine M.....	49
Mai - Lamm.....	50
Pesospagetti mit Lammrücken.....	50
Schisch Kebab Lamm Grillspieße.....	51

Wirsingkrautwickel mit Kartoffeln M	52
Zartes Lamm mit Ofenkartoffeln M.....	52
Gulasch - Ragout	53
Algerisches Lammragout.....	53
Feuriges Lammgulasch	55
Lamm - Gemüse - Gulasch.....	56
Lamm - Tomaten - Ragout.....	56
Lammgulasch I M.....	57
Lammragout II M.....	58
Lammragout III M.....	58
Lammragout Italiana.....	59
Lammragout mit Äpfeln	60
Lammragout mit Aprikosen M.....	61
Lammragout mit Gemüse und Kräutern	62
Lammragout mit Honig.....	63
Paprika-Lammgulasch	63
Tomaten Ragout.....	64
Hack.....	65
Auberginen - Gratin M.....	65
Burger griechische Art	66
Cevapcici 1 Eiweiß.....	66
Fleisch Pieroegge 1 Ei + 1 Eigelb M.....	67
Indische Fleischbällchen 1 Ei	68
Kartoffelkuchen mit Lamm und Gemüse 3 Ei M.....	69
Kretische Reis - Lamm Hackbällchen 2 Ei	69
Lahmecun.....	70
Lamm - Gemüse - Auflauf 1 Ei M	71
Lamm-Buletten vom Grill 1 Ei.....	72
Lammfrikadellen 1 Ei M.....	73
Lammfrikadellen mit Schafskäse 1 Ei.....	74
Lammhackbraten Theresa 1 Ei M.....	75
Lammhackfleisch-Pastete 2 Ei + 1 Eigelb M.....	75
Lammhackpastetchen 2 Ei.....	76
Provenzalische Lammhack-Pfanne.....	77
Shami Kebab I 2 Ei	78
Sudzukakia - Hackfleischröllchen 1 Ei	79
Hammel.....	80
Auberginen Tagine	80
Bulgarischer Reistopf M	81
Gemüse Eintopf mit Fleischbeilage 6 Ei	81
Hammelkeule	82
Hammelrücken	83
Kräuterschaf, Ghalmi maa lkoam	83
Saataras M.....	84
Schafskeule Petersilie M.....	85
Haxe.....	86
Berliner Bollen à la Otto Koch.....	86
Berliner Bollenfleisch M.....	87

Geschmorte Lammhaxen	88
Geschmorte Lammstelzen	88
Haxe und Filet vom Lamm mit Gemüse.....	89
Lammeintopf.....	90
Lammhaxe M.....	91
Lammhaxe mit Rosmarin	92
Lammhaxen II	93
Keule.....	94
5-Gewürze-Fleisch zu Basmatireis.....	94
Baskischer Lammfleischsalat	95
Curry - Kokos - Lamm	96
die siebenstündige Lammkeule	97
Eingepackte griechische Lammkeule.....	97
Fleischspieße Suvlaka	98
Gebeiztes Buttermilch 2 Eigelb M	99
Gebratene Lammkeule mit Pfefferminzsauce	100
Gebratene Lammschnitzel M.....	101
Gefüllte Lammkeule	101
Gyros vom Lamm	102
Irish Stew	103
Kräuter Lamm mit Äpfeln 1 Eigelb.....	103
Kräuterlammkeule mit Rosmarin.....	104
Lamm aus dem Ofen	105
Lamm in Kapernsauce M.....	106
Lamm mit Kritharaki aus dem Ofen M.....	107
Lamm mit Sauce M	108
Lamm mit Tamarinde	109
Lamm Pilaw mit Joghurt M.....	109
Lamm- Tajine auf Couscous	110
Lammbraten M.....	111
Lammbraten in Zitronensauce 2 Eigelb	112
Lammcurry	112
Lammcurry mit gebackener Banane M.....	113
Lammfleisch in Dill Weißwein Sahne M.....	114
Lammkeule	115
Zubereitung:	115
Lammkeule M.....	115
Lammkeule - 5 - 7 Stunden gebraten.....	116
Lammkeule auf Porree ZucchiniGemüse	118
Lammkeule im Römertopf	118
Lammkeule im Römertopf M.....	119
Lammkeule in Rotwein M.....	120
Lammkeule in Rotwein mariniert.....	121
Lammkeule in Weißwein und Armagnac	121
Lammkeule mit Artischocken.....	122
Lammkeule mit buntem Gemüse M	123
Lammkeule mit gedünstetem Spitzkohl	124
Lammkeule mit glacierten Apfelschalotten	125

Lammkeule mit indischer Gewürzkruste M	125
Lammkeule mit jungem Gemüse M	126
Lammkeule mit Limetten 4 Ei	127
Lammkeule mit Maronenpüree M	128
Lammkeule mit Roquefort M.....	129
Lammkeule mit Spinat und Zitronensauce 2 Eigelb.....	130
Lammkeule Provence	130
Lammkeule spezial.....	131
Lammkeule à la Toskana	132
Lammscheiben mit Kräuterkruste.....	133
Lammschlegel im Backofen	134
Lammspieße.....	134
Lammspieße.....	135
Marinierte Lammkeule	136
Paprika-Lammgulasch	136
Portwein - Schmortopf M	137
Provenzalische Lammkeule.....	138
Provenzalischer Lammauflauf	138
Sauerbraten vom Lamm	139
Sechs - Stunden - Lammkeule.....	140
Suvlakia	140
Toskanische Lammkeule	141
Walisisches Honiglamm	142
Kotelett.....	143
Gegrillte Lammkoteletts.....	143
Gegrillte Lammkoteletts & Zucchini	144
Geschnetzeltes Lammkotelett.....	145
Lamm - Koteletts mit Schafskäse - Kruste.....	146
Lammkotelett mit Oliven gratiniert.....	146
Lammkotelette russisch M.....	147
Lammkoteletts auf Paprika Gemüse	148
Lammkoteletts in Apfelwein	149
Lammkoteletts in Kiwi Mint Soße M	150
Lammkoteletts mit Cremolata.....	151
Lammkoteletts mit feinen Kräutern	152
Lammkoteletts mit Karamell Gemüse M.....	152
Lammkoteletts mit Kräutern und Tomaten	153
Lammkoteletts mit Oliven Feta Kruste	154
Lammkoteletts mit Paprikagemüse.....	155
Lammkoteletts mit Rucola-Tomatensalat	155
Lammkoteletts mit Spinat	156
Lammkoteletts mit Zwiebeln	157
Lammrippchen mit Kartoffeln	158
Lammstielkoteletts mit Bohnen M	158
Lammstielkoteletts mit Tomatenpüree M.....	159
Marinierte Lammkoteletts	160
Lamm.....	160
Albanische Leber.....	160

Arni kokkinisto	161
Auberginen mit Lammfleisch	162
Bigos Jäger Topf	163
Bohnen - Lamm - Gulasch M	164
Couscous	165
Curry von Lamm, Schwein oder Rind	166
Fleischspieße	166
Frühlingsfleisch	167
Gebratene Nieren kreolisch	168
Gefüllte Papadams	168
Gefüllte Weinblätter	169
Gefüllter Lammbraten mit Gemüse	170
Gefüllter Lammrollbraten 4 Ei M	171
Geschmortes Lamm Nordchinesische Art	172
Geschnetzeltes an Wildrahmsauce mit Reis und Rosenkohl	173
Haggis	174
Griechisches Osterlamm	175
Haggis aus der Pfanne	175
Irish Stew	176
Juwetsi M	176
Kichererbsen mit Fleisch	177
Kuskus mit Lamm und Gemüse	177
Laminierstück in Blätterteig auf Ratatouillecreme 1 Eigelb	179
Lamm - Wirsing - Pfanne M	180
Lamm auf mongolische Art	181
Lamm mit Artischocken	182
Lamm mit Honig Mruziya	182
Lamm mit Spinat und Zitronensauce 3 Eigelb	183
Lamm- oder Wildtopf	184
Lamm-Jus mit Lavendelhonig	185
Lamm-Spieße mit Zucchini M	186
Lammbraten glasiert	187
Lammentreekte im Teigmantel Ei	187
Lammgigot mit Oliven, M	188
Lammkrone 1 Ei M	189
Lammkrone mit Honig - Senf - Kruste	190
Lammkutteln:	191
Lammlachse in Balsamico Soße	192
Lammrollbraten mit Kräuterkruste	192
Lammsattel mit Olivenkruste	193
Lammspieße	194
Paella nach Art von Valencia	195
Reis-Lamm Schichtcake Biryani M	196
Sauer gefüllte Lammschnitzel	198
Schmortopf mit Lammfleisch	198
Serbische Papazjanija	199
Teufels Lamm 2 Ei M	200
Nusschen	201

Lamm-Nüsschen mit Weinlauch M.....	201
Lammnüsschen 3 Ei	201
Lammnüsschen mit Kräuterkruste M	202
Lammsteaks aus dem Nüsschen M.....	203
Rücken	203
Farbiger Spargel an Lamm 1 Ei + 1 Eigelb M.....	203
Gefüllte Lammröllchen am Spieß 1 Ei	204
Geschnetzeltes vom Lamm M	205
Lamm in Zitronensoße 3 Eigelb M	206
Lammkrone M	208
Lammrücken M.....	208
Lammrücken a la Palozen 2 Ei	209
Lammrücken im Blätterteig	210
Lammrücken im Heu gegart	211
Lammrücken in Blätterteig 1 Eigelb.....	212
Lammrücken in Blätterteig mit Wirsing 1 Eigelb.....	213
Lammrücken in Kräuterkruste 2 Eigelb M.....	214
Lammrücken Kräuterkruste 1 Eigelb M.....	215
Lammrücken mit Äpfeln und Gemüse	215
Lammrücken mit Blauschimmelkäsesauce	216
Lammrücken mit Bohnen & Tomaten M.....	217
Lammrücken mit Gemüsenest M.....	218
Lammrücken mit grünen Bohnen	219
Lammrücken mit Kiwi-Minze-Püree M	220
Lammrücken mit Kräuter Senf Kruste M.....	221
Lammrücken mit Kräuterkruste	222
Lammrücken mit Kräutern 1 Ei M.....	223
Lammrücken mit Kruste 2 Ei	224
Lammrücken mit Kruste aus Edelpilzkäse M	225
Lammrücken mit Orangenchutney.....	225
Lammrücken mit Pfeffersauce	227
Lammrücken mit Salbeikruste 2 Eiweiß.....	227
Lammrücken mit würziger M	228
Lammrücken unter der Ziegenkäsekruste	229
Lammrücken, schnell und einfach	230
Marinierter Lammrücken.....	231
Piccata vom Lammrücken 2 Ei M.....	232
Rosmarin & Thymian mit zweierlei Lamm M.....	233
Weißblaues Spinat-Souffle 3 Eigelb + 4 Eiweiß M.....	235
Schulter	236
Bäckerofen.....	236
Curry - Lamm mit Blattspinat M.....	237
Döner aus dem Ofen M.....	237
Gebeizte Lammschulter M.....	238
Gebeiztes Lamm im Pfannkuchen 4 Ei + 3 Eigelb M.....	239
Gefüllte Lammschulter 1 Ei M	240
Gefüllte Lammschulter mit Pilaw.....	241
Gegrillte Lammspieße M.....	243

Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett M	244
Gerollte Lammschulter	245
Gerollte Lammschulter M	245
Heidschnuckenbraten	246
Irish Stew	247
Irish Stew nach deutscher Art (Mikrowelle)	248
Karottentadschien.....	249
Kokosnuss-Lamm-Curry	249
Lamm im Ofen.....	251
Lamm Schmortopf Roganjosh M.....	251
Lammcurry I	252
Lammcurry mit Erbsen und Möhren M	253
Lammgigot Provenzale	254
Lampilaw	255
Lammschmortopf im eigenen Fett	255
Lammschulter in Zitronen-Kapern-Sauce M.....	256
Lammschulter, M	257
Lammtopf mit jungem Gemüse.....	257
Marinierte Lammspieße.....	258
Steaks & Medaillons	258
Bardierte Lamm-Medaillons mit Schafskäsekruste	258
Kleftiko.....	259
Lamm-Medaillons mit grünem Spargel und Radieschen.....	260
Lammfleisch in Mandelsoße M.....	261
Lammscheiben auf englische Art 2 Eiweiß M.....	262
Lammsteaks aus dem Nüsschen M	262
Süß	263
Gebackene Lämmer 5 Ei + 1 Eiweiß	263
Gebackener Osterhase süß 4 Ei.....	264
Osterlamm und Osterhase 1 Ei + 3 Eigelb M.....	265
Osterlämmchen süß 2 Ei	265
Osterlämmchen mit Marzipan 2 Ei.....	266
Osterlämmer 5 Ei M.....	267
PS.....	268

Carre

Lamm mit Kräuterkruste

Zutaten für Portionen

1 kg Lamm - Karree

Kräuter der Provence

Rosmarin

Honig

Senf
Öl (Olivenöl)
1 Glas Kräuter - Pesto
Pfeffer
Salz
4 Zehe/n Knoblauch

ZUBEREITUNG

Knoblauch pressen und mit allen Zutaten (außer dem Fleisch natürlich) zu einer Paste verrühren (sollte ungefähr die Konsistenz von Senf haben). Wenn möglich, frischen Rosmarin nehmen. Diese Paste dann auf die eine Seite des Karrees streichen und ab in den Ofen! 200° Umluft
Dann je nach Dicke des Fleisches 1 1/4 bis 1 1/2 Std. Falls ein Fleischthermometer vorhanden ist, empfiehlt es sich beim Erreichen der "Lammtemperatur" das ganze mit Alufolie abzudecken. Ansonsten nach Gefühl bevor es schwarz wird abdecken!

13.9.03 Cosmopolitan CK

Lammcarre mit Speck und Kräutern

1 Lammcarre a ca 800 g -- mit Rippenknochen

Salz
Pfeffer

8 Dünne Speckscheiben

1 El Petersilie; feingehackt
2 El Brotkrumen; frisch gerieben
4 El Olivenöl kaltgepresst
4 Salbeiblätter
Rosmarin
1 Knoblauchzehe; halbiert

50 ml Fleischbrühe

2 El Kalter Butter / Margarine

Das Lammcarre mit dem Hackmesser in Kotelett (2 pro Personen) zerteilen (eventuell je einen Zwischenknochen herauslösen). Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Danach die Koteletts mit je einer Scheibe Speck umwickeln. Speckscheibe mit einem Zahnstocher befestigen. Die gehackte Petersilie mit den Brotkrumen vermischen und die Koteletts darin wenden.

In einer Kasserolle das Olivenöl mit den Kräutern und dem Knoblauch stark erhitzen. Das Fleisch auf beiden Seiten kräftig anbraten, und im auf 180 C vorgeheizten Backofen acht bis zehn Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch soll innen zartrosa bleiben. Dann die Kotelett in Alufolie wickeln und warm halten. Den Bratensatz entfetten und mit der Fleischbrühe ablöschen. Den Jus auf einen Drittel einkochen, abschmecken, durch ein Sieb passieren und die kalte Butter / Margarine darunter rühren.

Serviertipp: Zu diesem Gericht passt ein saftiger Safranrisotto mit Parmesan oder kleine Bratkartoffeln.

Lammkarree mit Basilikumkruste

(für 4 Personen)

Zutaten

400 g Lammkarree

50 ml Olivenöl

60 g Butter / Margarine

60 g Semmelbrösel

1 Bund Basilikum

1 Zweig Rosmarin

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Zunächst die Basilikumkruste vorbereiten: Die Butter / Margarine zerlassen, den Basilikum fein hacken, eine Knoblauchzehe pressen. Basilikum, Knoblauch und Semmelbrösel in die Butter / Margarine einrühren. Die Masse zwischen einem aufgetrenntem Gefrierbeutel 1/2 cm dünn ausrollen und kaltstellen.

Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zweig Rosmarin mit dem restlichen Knoblauch in Olivenöl geben und das Lammkarree darin rosa braten. Das Karree herausnehmen, mit der Kräuterkruste belegen und im Backofen bei Oberhitze oder im Grill überbacken.

Als Beilage passen Butterbohnen und Zwiebelkartoffeln.

Lammkarree mit Kräuterkruste 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Lamm (Lammkarree)

Salz und Pfeffer
3 Schalotte(n)
1 Bund Petersilie, glatte
Thymian
50 g Semmelbrösel
50 g Parmesan, geriebener
60 g Butter / Margarine, weiche
1 Ei(er)
1 EL Senf, scharfer
Rosmarin

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, trocken tupfen. Schwarte vorsichtig entfernen und die Rippchen abschaben. Fleisch pfeffern. Schalotten sehr fein hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Weißbrotbrösel, Parmesan, Schalotten, Kräuter, Butter / Margarine und Ei mischen.

Fleisch in heißem Öl anbraten. Salzen und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 10 Minuten weiterbraten. Fleisch herausnehmen. Mit Senf bestreichen. Kräutermasse darauf verteilen. Anschließend 10 Minuten bei 220°C überbacken.

5.10.03 Lbabjar CK

Lammkarree mit Oliven-Feta-Haube M

Zutaten für 6-8 Personen:

3-4 Knoblauchzehen
4 mittelgroße Zwiebeln

1 Lammrücken (ca. 2,2 kg)

Salz, schwarzer Pfeffer
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
1,2 kg grüne Bohnen (frisch oder TK)
1 EL Butter / Margarine
100 g schwarze Oliven (ohne Stein)
200 g Feta- oder Schafskäse
150 g Schmand oder
Crème fraîche
je 1 TL getrockneter Oregano und Thymian

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebeln schälen. 2 Knoblauchzehen und 2 Zwiebeln grob zerkleinern. Fleisch waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Alles auf die Fettpfanne des Backofens geben. Im vorgeheizten Ofen bei 175 °C 60 - 90 min braten. Brühe nach und nach angießen.

Bohnen putzen, waschen und evtl. halbieren. 2 Zwiebeln fein würfeln. In heißer Butter / Margarine andünsten. Bohnen, Salz und ca. 1/4 l Wasser zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 min dünsten.

Oliven grob hacken. 1-2 Knoblauchzehen fein hacken. Fetakäse zerbröckeln. Schmand, Knoblauch und Kräuter verrühren. Oliven und Fetakäse unterrühren. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen. Käsemasse ca. 15 min vor Ende der Bratzeit auf dem Fleisch verteilen und fertig braten.

Bohnen abgießen. Lammrücken vom Knochen lösen und aufschneiden. Nach Belieben den Bratenfond durchsieben, entfetten und abschmecken. Alles anrichten. Dazu schmecken Röstkartoffeln.

Tipp:

Servieren Sie den Lammbraten so heiß wie möglich. Im abgekühlten Zustand schmeckt das Fett sehr intensiv.

Eintopf

Argentinischer Fleischtopf

Zutaten:

200 g Kichererbsen oder weiße Bohnen

250 g Rindfleisch

200 g Lammfleisch

200 g Schweinefleisch (Original Schweinekopf)

½ Huhn (Suppenhuhn)

1 TL Salz

1 Lorbeerblätter

5 Pfeffer (Körner)

100 g Speck, durchwachsen

200 g Knoblauchwurst

¼ Kopf Weißkohl

2 Möhre(n)

2 Stange/n Lauch

1 Mais, - Kolben, frisch

250 Kartoffeln, sehr kleine

- 1 Zwiebel(n)
- 1 EL Öl
- 3 Tomate(n)
- 1 kleine Pfefferschote, scharf
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Petersilie, feingehackt

Zubereitung:

Kichererbsen oder Bohnenkerne mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen lassen.

Das Fleisch in große Würfel schneiden, das Huhn in Portionsstücke zerlegen.

Die Kichererbsen oder Bohnen in einem großen Topf mit dem Einweichwasser - mit Wasser auf 2 l ergänzt - zum Kochen bringen. Die Fleischwürfel und Hühnerstücke zugeben, aufkochen und abschäumen; nicht umrühren. Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zufügen und alles bei mäßiger Hitze 1 Std. kochen lassen. Speck würfeln, mit den Würstchen und den halbierten Weißkohlvierteln in den Topf geben. Weitere 20 Min. kochen lassen. Möhren in Streifen, Lauch in Scheiben und Mais in Stücke schneiden. 10 Min. mitkochen lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen und die Zwiebelwürfel in Öl glasig braten. Die ganzen Kartoffeln, Zwiebelwürfel, halbierten Tomaten und halbierte Pfefferschote in den Eintopf geben und 30 Min. fertig garen. Mit Cayennepfeffer scharf abschmecken. Mit Petersilie bestreut im Topf servieren.

Bulgarischer Reistopf

Zutaten für 4 Portionen

100 g Speck

200 g Zwiebel(n)

300 g Lamm (besser Hammelfleisch)

1 EL Paprikapulver

Salz

500 ml Fleischbrühe

300 g Reis

5 EL Käse, (Schipka oder anderen Schafskäse), gerieben

ZUBEREITUNG

Den würfelig geschnittenen Speck mit geriebenen Zwiebeln hellgelb anbraten und das grobwürfelig geschnittene Fleisch, mit Salz und Paprika gewürzt, zugeben. 10 bis 15 Minuten anbraten, mit der Brühe auffüllen,

den gewaschenen Reis zugeben und zugedeckt garen lassen. Vor dem Anrichten mit Reibekäse bestreuen.

13.8.02 Sonja* CK

Bulgarisches Kesselfleisch M

Zutaten für Portionen

750 g Lamm (Lammbrust)

350 g Zwiebel(n)

500 g Kartoffeln

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

2 EL Öl

1 EL Essig

250 ml Joghurt, (möglichst bulgarischer)

Salz (Knoblauchsatz)

Petersilie

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Lammbrust in mittelgroße Würfel schneiden, Zwiebellauch oder Porree in Stücke von 2 cm, die rohen Kartoffeln in Scheiben. Alles zusammenmischen, kräftig mit Knoblauchsatz, Pfeffer und Paprika würzen, Öl, Essig und die grobgehackte Petersilie dazugeben, alles mit soviel Wasser übergießen, dass es gerade eben bedeckt ist, und gar kochen.

Vor dem Anrichten Joghurt untermischen und das Kesselfleisch mit reichlich frischem Weißbrot, Stücken von grünen Gurken und halbierten Tomaten mit Zwiebelringen servieren.

13.8.02 Sonja* CK

Dillborschtsch 1 Eigelb M

Zutaten für Portionen

2 Liter Fleischbrühe (Lamm- oder Rindfleisch)

4 Zwiebel(n), klein geschnitten

4 Karotte(n), gewürfelt

4 EL Reis

1 kg Lamm - oder Rindfleisch

1 Bund Dill, klein geschnitten
150 g Sauerrahm

1 Eigelb

ZUBEREITUNG

Das Fleisch kochen. Fleischbrühe, Zwiebeln, Karotten und Reis zusammen 20 Minuten kochen lassen. Das Fleisch in Würfel schneiden; zum Borschtsch geben. Dill unterrühren. Sauerrahm mit dem Eigelb verrühren und in den Borschtsch mischen. Nicht mehr kochen!

28.8.02 Dragonfly-Lady CK

Gemüse Eintopf mit Fleischbeilage 6 Ei

TCHOUTCHOUKA/Algerien (europ. Küche)

Zutaten für Portionen

6 Stück Kotelettfleisch (Hammelkoteletts oder Lamm)

1.5 kg Tomate(n)
1 kg Paprikaschote(n), rot oder grün oder gemischt
1 Aubergine(n), schön (ca. 500 g)
3 Zwiebel(n)
6 Ei(er)
3 Zehe/n Knoblauch
10 cl Öl (Olivenöl)
Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten: Paprika in Streifen schneiden, Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden. Die Aubergine in Würfel schneiden, Zwiebeln hacken, Knoblauch schälen.

Die Koteletts in einem großen Topf 10 Minuten lang in Olivenöl anbraten, dann aus dem Topf nehmen und warm halten. In demselben Topf die Paprikas 10 Minuten lang anbraten, dann Zwiebeln und ganze Knoblauchzehe dazu geben. Nach 5 Minuten Tomaten und Aubergine, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer nach Geschmack und ein Glas Wasser dazu geben. Auf mittlerem Feuer ohne Deckel 1 Stunde köcheln lassen. Evtl. noch Wasser hinzufügen. (Es soll nicht flüssig sein).

5 Minuten vor dem Servieren die Koteletts in den Topf legen.
Zum Schluss die Eier in dem Gemüse pochieren lassen.

29.1.02 Helga-Fr

Griechischer Zucchinitopf mit Lamm

Zutaten für 4 Portionen

4 Lammfilet

4 TL Griechenland Würzmischung

4 kleine Zucchini

4 Zwiebel(n)

2 EL Öl

1.5 TL Knoblauch-Würzpaste

300 ml Gemüsebrühe

Salz

$\frac{3}{4}$ TL Pfeffer, schwarz gemahlen

2 TL Thymian, gerebelt

2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Lammfilets trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden und mit zwei Teelöffeln Griechenland Würzmischung würzen. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Fleisch in erhitztem Olivenöl ca. fünf Minuten anbraten, Zwiebelwürfel, Knoblauch-Würzpaste und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Brühe angeßen, aufkochen lassen und abgedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, restlicher Griechenland Würzmischung, Thymian und Zitronensaft abschmecken. Zucchinitopf nach Wunsch mit Griechenland Würzmischung bestäubt servieren. Dazu schmeckt geröstetes Fladenbrot.

2.7.03

Indischer Lamm-Kartoffeltopf

für 2 Personen - Zubereitungszeit 60 Min

Pro Portion: 370 kcal, 34 g KH, 9 g Fett = 22 %

200 g mageres Lammfleisch

Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
1 kleines Stück Ingwer
350 g kleine neue Kartoffeln
1 Msp. Kreuzkümmel
1 TL milder Curry
½ TL scharfer Curry
350 ml Fleischbrühe
je 1 EL Worcestersauce und Sojasauce
1 EL Speisestärke
je ½ Bund Petersilie und Koriander

Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Fleisch gut anbraten, dann aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken, Paprikaschote in feine Streifen schneiden, den Ingwer sehr fein hacken, alles im Bratfett einige Minuten unter Rühren anbraten, wenn nötig mit etwas Wasser ablöschen. Die Kartoffeln gründlich bürsten, halbieren und zum Gemüse geben. Kümmel und Curry ebenfalls hinzufügen. Die Brühe angießen, die Worcester- und Sojasauce dazugeben und das Fleisch unterheben, alles zugedeckt etwa 30 Minuten garen, bis die Kartoffeln und das Fleisch weich sind. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und den Eintopf damit binden. Die Petersilie und das Koriandergrün waschen und fein hacken. Die Hälfte der Kräuter in den Eintopf rühren, den Rest zum Bestreuen verwenden.

Lamm Gemüse Eintopf M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n), dicke, klein gehackt
6 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

500 g Lammfleisch, mageres

¼ Liter Wein, weiß

1 Scheibe/n Speck, dick, mager, gewürfelt

3 EL Öl (Olivenöl)
1 Wirsing
5 m.- große Tomate(n)
3 Paprikaschote(n)
400 g Bandnudeln
2 EL Mehl
1 Becher saure Sahne
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel klein hacken, die Knoblauchzehen zerdrücken, das Lammfleisch und den Speck würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und nacheinander die Zwiebel, den Speck und die Knoblauchzehen darin anbraten, dann das Lammfleisch dazugeben und rösten. Mit Weißwein ablöschen.

Den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden, die Tomaten häuten und würfeln, die Paprikaschoten waschen und würfeln. Alles zu dem Lammfleisch geben, gut umrühren und mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Die Bandnudeln in gesalzenem Wasser weich kochen.

Den Bratsud des Lammfleisches mit dem Mehl und der Sahne binden, die Nudeln abschütten und mit der Lamm-Gemüse-Mischung vermengen.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

29.7.03 Spinnenzuechter CK

Lamm-Eintopf

Wölfi s Hotchpotch mit Lamm

Zutaten für Portionen

1 kg Lammfleisch, (Lammbrust am Knochen)

500 ml Wasser, (Mineralwasser, still)

1 EL, gest. Salz

14 Körner Pfeffer, weiß

2 Lorbeerblätter

¼ Kopf Weißkohl

1 Stange/n Bleichsellerie

600 g Suppengemüse, (auch TK- Ware)

1 Liter Hühnerbrühe

1 Chilischote(n), (zerbröselt)

ZUBEREITUNG

Die Lammbrust im Wasser mit Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern 1 - 1 1/2 Stunden zugedeckt kochen.

Brühe in einem weiteren Suppentopf mit feingeschnittenem Weißkohl und Stangensellerie ca. 20 Min. kochen. Dann das Suppengemüse zugeben und sachte weiter köcheln.

Das Lammfleisch vom Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und zu dem Gemüse geben. Mit Chili abschmecken und evtl. nachsalzen.

Heiß mit Brot servieren, dazu passt Rotwein. Das Gericht kann vorgekocht werden (1-2 Tage). Kühl aufbewahren!!

16.3.02 Wolfgang Ditz CK

Lammeintopf

Zutaten für 4-6 Personen:

4 Lammhaxen, TK

300 g weiße Bohnen
300 g grüne Bohnen
2 Möhren in Scheiben
2 Zwiebeln in Lamellen
1 TL getr. Thymian
1 TL getr. Rosmarin
1 Knoblauchknolle
1 Lorbeerblatt
1 Dose Tomaten 800 g ohne Saft
0,5 Ltr. Brühe
0,1 Glas Weißwein trocken
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Brühe

Knochen von Stelzen
1 Suppenbund
1 Zwiebel
etwas Thymian + Rosmarin
Knoblauch

Zubereitung:

Weißer Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.

Fleisch von den Stelzen schneiden, Fett abtrennen - Fleisch würfeln. Aus den Knochen mit einem geputzten Suppenbund, etwas Thymian, Rosmarin und Knobi einen Fond auskochen. Also alles mit Wasser bedeckt 2 Stunden köcheln, durchsieben und fertig.

Nachdem der Fond ausgekocht ist, das Fleisch in einem Topf in Olivenöl

anbraten - Zwiebeln, Möhren, grüne und weiße Bohnen und Tomaten dazu und mit Fond und Wein ablöschen. Alles kräftig salzen und pfeffern, Thymian und Rosmarin, Lorbeerlaub und als Würze eine ganze halbierte Knoblauchknolle dazugeben. Mit geschlossenem Deckel 2 Stunden in den Backofen schieben - bei 200 Grad Umluft garen.

Dann mit Fladenbrot und Rotwein servieren. Wer möchte, würzt mit etwas Zitronensaft und frischem Olivenöl.

Bei den Dosentomaten die groben Strünke und Kerne entfernen und ohne Saft verarbeiten.

Lammeintopf mit Bohnen

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 kg grüne Bohnen
3 rote Paprikaschoten
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

50 g durchwachsener Speck

2 EL Öl
2 EL gehackte Petersilie

500 g Lammfleisch (Hals, Kamm, Brust oder Dünning)

etwas Bohnenkraut
1/4 l Wasser
500 g Kartoffeln
750 g Tomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bohnen und Paprika in Stücke schneiden, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken. Den Speck würfeln und in Öl glasig werden lassen, 1 EL Petersilie kurz mitbraten. Dann die Bohnen einschichten, darauf Paprikastücke, Fleischscheiben, Zwiebeln, Knoblauch und Bohnenkraut geben. Mit dem Wasser angießen und alles 30 - 40 Minuten zugedeckt kochen lassen. Die Kartoffel- und Tomatenscheiben auf den Eintopf legen. Kräftig salzen und pfeffern und weitere 25 Minuten kochen lassen. Ist das Fleisch gar, alles einmal durchheben und mit Petersilie bestreut servieren.

Lammterrine

leckere Vorspeise

Zutaten für Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

6 Lammfilet

Salz und Pfeffer

Öl, Olivenöl

200 g Zucchini

2.5 Blatt Gelatine

50 g Tomate(n), getr. in Öl

2 Chilischote(n), rot

1 kl. Bund Petersilie, glatte, od. Sauerampfer

EL Zitronensaft

400 g Joghurt, griech. Sahnejoghurt

3 Zweig/e Thymian

Sahne

ZUBEREITUNG

Knobi grob zerdrücken mit der Schale, Filets salzen u. pfeffern, mit Thymianzweigen in 3 El. Öl braten, alles in Alufolie wickeln, kühl stellen. Zucchini in 2 mm dünne Scheiben schneiden, lagenweise in Öl anbraten, salzen, pfeffern, auf Küchentrepp abtropfen und auskühlen lassen. Gelatine einweichen. Tomaten abtropfen und fein würfeln. Chili entkernen und sehr fein würfeln. Sauerampfer oder Petersilie in feine Streifen schneiden. Zitronensaft und Sahne erwärmen, Gelatine darin auflösen, mit Joghurt leigieren. Dann in Joghurt rühren, salzen, pfeffern; Tomaten, Chili und Sauerampfer/Petersilie dazu. Lamm in 3 mm dünne schräge Scheiben schneiden; Terrine fetten, mit Gefrierbeutel od. Klarsichtfolie auslegen. Etwas Joghurt eingießen, Zucchini-scheiben darauf, dann Joghurt, dann Lamm, dann Joghurt usw. schichten, leicht andrücken und über Nacht kalt stellen.

In Scheiben auf einem Rauke-Zucchini-Salat anrichten.

11.11.01 Sia° CK

Lammtopf mit Kartoffel Käse Kruste M

Zutaten:

600 g Lammschulter ohne Knochen

40 g Butterschmalz

1 Zwiebel
Salz,
Pfeffer
300 g Möhren
500 g grüne Bohnen
3 Zweige frischer oder ¼ TL getrockneter Thymian
¼ l Fleischbrühe (Instant)
400 g Kartoffeln
150 g Allgäuer Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)
¼ TL Edelsüß-Paprikapulver
1/8 l Schlagsahne

Zubereitung:

Das Fleisch mundgerecht würfeln. In einem Schmortopf in Butterschmalz mit Zwiebelwürfeln anbraten. Salzen, pfeffern und 1/8 l Wasser zugießen. 30 Minuten schmoren lassen.

Möhren und Bohnen putzen, waschen; die Möhren in Scheiben, Bohnen in Stücke schneiden. Mit Thymian zum Fleisch geben. Mit Fleischbrühe auffüllen, noch ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und ebenso wie den Käse grob reiben. Beides mit Sahne verrühren, mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. Fleisch-Gemüsetopf in eine hitzebeständige Form füllen. Kartoffel-Käse-Masse darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200° C ca. 20 Minuten überbacken lassen.

Lüneburger Heide-Topf

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 kg Lammfleisch von Hals oder Schulter

je 500 g frische grüne Bohnen und Kartoffeln

4 Scheiben Räucherspeck (ca. 80 g)

1 Zwiebel

Salz und schwarzer Pfeffer

1/4 l Weißwein

1/4 l Brühe

Bohnenkraut

Zubereitung:

Lammfleisch in mundgerechte Würfel, Bohnen und Kartoffeln in Stücke schneiden. Speck und Zwiebel fein hacken. In den Eintopf zuerst eine La-

ge Bohnen legen, Kartoffeln darüber schichten und alles leicht würzen. Das vorgewürzte Fleisch, Speck und Zwiebeln hinzufügen und noch einmal Bohnen und Kartoffeln draufgeben. Wein und Brühe zugießen, das die Bohnen bedeckt sind. Das Bohnenkraut obenauf legen. Den Lüneburger Heide-Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde garen. Kurz vor Beendigung der Garzeit enthäutete, kleine Tomatenstückchen dazugeben.

Ostersuppe mit Leber 2 Ei

Mayiritsa

Zutaten:

1 Leber vom Lamm

500 g Zwiebeln, klein gewürfelt
1 Bd Dill, fein gehackt
1 Tasse Reis
Salz
Pfeffer
1/2 Tasse Öl
1,5 Tassen Brühe

2 Eier

etwas Mehl
1 Zitrone, nur den Saft

Zubereitung:

Die Leber waschen und kneten. In kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen und die Leber mit den Zwiebeln andünsten. Mit reichlich Wasser bedecken, den Dill, Salz und Pfeffer zugeben und die Suppe etwa 30 min leicht kochen lassen. Reis zufügen und weiter kochen lassen. Sobald die Suppe fertig ist, aus Mehl, Sud, Eiern und Zitronensaft eine Ei-Zitronen-Sauce zubereiten. Dazu das Mehl in Zitronensaft anrühren. Die Eier in einen tiefen Teller mit dem Mehl und dem Zitronensaft schlagen. Allmählich den Sud zufügen und weiter schlagen. Die Ei-Zitronen-Sauce über das Essen gießen und durchheben.

Paprikaeintopf mit roten Bohnen und Lamm

Gemüse - Chili

Zutaten für Portionen

300 g Lammfleisch oder Schweinekamm oder Rindfleisch

3 große Paprikaschote(n), bunt
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel oder entsprechende Menge andere Zwiebeln)
6 m.- große Kartoffeln, geschält
2 Tomate(n)
1 Pck. Kräuter der Provence, TK
500 g Tomate(n), passiert
750 ml Gemüsebrühe
2 Dose/n Kidneybohnen (ohne Gewürze), je 250 g Abtropfgewicht
2 Zehe/n Knoblauch
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer oder Chilipulver
1 Prise Zucker
Öl (Olivenöl)
Saucenbinder, hell

ZUBEREITUNG

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Öl anbraten, leicht salzen und pfeffern und den durchgepressten Knoblauch dazu geben. Das geschnittene Gemüse (Größe der Stücke: etwa halber Daumen) ohne Tomaten hinzufügen und 3 min schmoren lassen. Dann Brühe, passierte Tomaten sowie Kräuter zugeben und unter gelegentlichem Rühren 25 min auf mittlerer Hitze schmoren lassen. Wenn alles gar ist die abgespülten Bohnen und die kleingeschnittenen Tomaten zugeben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Nach Bedarf mit hellem Soßenbinder andicken.

Varianten: - das Gericht ohne Fleisch zubereiten

- die Bohnen weglassen

- 2 Lammstelzen in Gemüsebrühe gar kochen, das Fleisch klein schneiden, anbraten und die Kochbrühe verwenden, das dauert länger, ist aber billiger

18.7.02 Leotte CK

Sardische Hirtensuppe

1200 g Lammnacken

1200 g Ochsenbein

1 Suppenhuhn ;ca. 2 kg

350 g Zwiebeln

300 g Staudensellerie

200 g Möhren
1 Bd. Basilikum
1 kg Fleischtomaten
6 El Olivenöl
50 g Tomatenmark
1 Bd. Petersilie; glatt
200 g Schafskäse; jung
400 g Fladenbrot; dünn
; Salz
; Cayennepfeffer
; Zimtpulver

Fleisch waschen, mit 6l kaltem Wasser zum Kochen bringen, sorgfältig abschäumen.

Inzwischen Zwiebeln pellen und vierteln. Sellerie und Möhren putzen, waschen und grob zerschneiden. Alles mit Basilikumblättern zum Fleisch geben und salzen. Fleisch in der Brühe ohne Deckel bei milder Hitze 3 Stunden garen. Danach mit Salz abschmecken. Während das Fleisch gart, Tomaten häuten, grob zerschneiden und im Olivenöl aufkochen.

Tomatenmark unterrühren. Tomaten in 30 Min. dicklich einkochen, mit Salz, Zucker, Cayenne und Zimt würzen. Petersilie grob hacken. Käse in Scheiben schneiden. Brotblätter in einen ofenfesten Topf einschichten. Lagenweise mit Tomatensauce beträufeln und mit Käse und Petersilie belegen. Etwa 4l Brühe durch ein Sieb über das Brot gießen. Die Suppe im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad solange garen, bis sich oben eine schöne Kruste gebildet hat. Das dauert etwa 1 Stunde. Die sardische Hirtensuppe anschließend in der Form servieren.

Weißer Bohnen Eintopf mit Lamm M

Zutaten für 4 Portionen
500 g Bohnen, kleine weiße

250 g Speck, durchwachsen

Butter / Margarine
3 große Zwiebel(n)

800 g Lammfleisch (oder Schweinefilet)

Suppengrün
2 Chilischote(n)
EL Basilikum, getrocknet

750 ml Fleischbrühe

750 g Bohnen, grüne
2 EL Bohnenkraut, getrocknet

500 ml Sahne
Salz und Pfeffer
4 Bund Dill
Thymian getrocknetes

ZUBEREITUNG

Den Speck in der Butter / Margarine knusprig ausbraten, Zwiebelwürfel dazugeben, bräunen lassen. Fleisch in Würfel schneiden, dazugeben, anbraten. Die eingeweichten weißen Bohnen und das Suppengrün zum Fleisch geben. Alles mit Basilikum, Thymian und Chili würzen, die heiße Fleischbrühe dazugeben. Zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit Bohnen putzen, in Stücke schneiden und mit dem Bohnenkraut dazugeben. Alles noch 45 Min. kochen, dann das Suppengrün herausfischen.

8 EL weiße Bohnen aus der Suppe fischen, mit der Sahne pürieren. Den Eintopf damit binden und kräftig abschmecken. Den gehackten Dill darüber streuen. Sehr heiß servieren.
Dazu passt Knoblauchbrot.

Tipp: getrocknete Kräuter sind gut und schön, aber frische, kurz vor dem Servieren darüber gestreut, geben dem ganzen noch den besonderen Pfiff.

30.4.02 Küchenfee007 CK

Filet

China-Pfanne mit Lamm

Zutaten für Portionen

120 g Lammfilet
1 EL Öl, Sesam
20 g Cashewnüsse
½ TL Honig
1 Knolle/n Ingwer
100 g Möhre(n)
50 g Sojabohnen (Sprossen)
100 g Chinakohl
50 g Glasnudeln
2 EL Reiswein
1 EL Sojasauce
100 ml Gemüsebrühe
Zitronengras, gemahlen

ZUBEREITUNG

Lammfilet in feine Streifen schneiden und im Sesamöl in einer Pfanne oder dem Wok zusammen mit den Cashewkerne kräftig anbraten. Dabei langsam den Honig zugeben und unterrühren. Den geschälten und feingehackten Ingwer hineingeben und langsam braten lassen.

Die geschälten und in feine Streifen geschnittenen Möhren mit den Sojasprossen in die Pfanne geben und alles einige Minuten dünsten lassen.

Chinakohl in Streifen schneiden und kurz vor Ende der Garzeit zugeben und etwas mitdünsten lassen.

Glasnudeln 5 Min. in heißem Wasser einweichen, abtropfen lassen und etwas kleiner schneiden. In die Pfanne geben.

Reiswein mit Soja-Sauce und der Brühe vermischen, in die Pfanne/Wok gießen und alles nochmals ganz kurz schmoren lassen.

Mit gemahlenem Zitronengras abschmecken.

26.11.00 Sonja* CK

Gegrillte Lamm-Zucchini-Spießchen M

Zutaten für 4 Personen

600 g Lammrückenfilet

8 St Zwiebeln

3 St Zucchini

6 St Chicorée

40 g Butterschmalz

2 Prisen Salz

2 Prisen Pfeffer

100 ml Weißwein

200 ml Brühe (Instant)

3 St Tomaten

50 g Bergkäse

8 St Holzspieße

Lammrücken mit einem scharfen Messer von Haut und Sehnen befreien und in etwa drei Zentimeter große Würfel schneiden. Sieben Zwiebeln schälen, Zucchini waschen und beides in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Lammfleisch, Zwiebelscheiben und die Zucchini abwechselnd auf die Spieße stecken.

Den Chicorée der Länge nach halbieren, waschen und abtropfen lassen. Den bitteren Wurzelansatz keilförmig herausschneiden.

Die restliche Zwiebel schälen, fein hacken und mit 20 Gramm Butterschmalz in einer feuerfesten Form im Backofen bei 180 Grad fünf Minuten glasig anschwitzen. Die Chicoréehälften mit der Schnittkante nach unten in die Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein und die Brühe angießen und im Backofen bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten schmoren lassen.

Nun die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und würfeln. Chicorée mit Tomatenwürfeln und geriebenem Käse bestreuen und im Backofen bei starker Oberhitze noch mal kurz anbräunen.

In der Zwischenzeit die Lammspieße in 20 Gramm Butterschmalz in einer Pfanne von allen Seiten etwa fünf bis acht Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Lammspieße und den Chicorée auf vorgewärmten Tellern servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 569 kcal/2382 kJ
Eiweiß 61 g
Fett 22 g
Kohlenhydrate 18 g
Ballaststoffe 5 g
Mineralstoffe 40 g

Griechischer Zucchinitopf mit Lamm

Zutaten für 4 Portionen

4 Lammfilet

4 TL Griechenland Würzmischung
4 kleine Zucchini
4 Zwiebel(n)
2 EL Öl
1.5 TL Knoblauch-Würzpaste
300 ml Gemüsebrühe
Salz
 $\frac{3}{4}$ TL Pfeffer, schwarz gemahlen
2 TL Thymian, gerebelt
2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Lammfilets trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden und mit zwei Teelöffeln Griechenland Würzmischung würzen. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Fleisch in erhitztem Olivenöl ca. fünf Minuten anbraten, Zwiebelwürfel, Knoblauch-Würzpaste und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen lassen und abgedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, restlicher Griechenland Würzmischung, Thymian und Zitronensaft abschmecken. Zucchinitopf nach Wunsch mit Griechenland Würzmischung bestäubt servieren. Dazu schmeckt geröstetes Fladenbrot.

2.7.03

Haxe und Filet vom Lamm mit Gemüse

Zutaten:

1 Lammhaxe

1 Lammfilet

1 El. Öl

4 Schalotten

frischer Lorbeer

frischer Rosmarin

frischer Thymian

frischer Knoblauch

etwas Sellerie

1/4 l kräftiger Rotwein

1/4 l Lammfond

Salz

Pfeffer

1 El. Öl

Zubereitung:

Filet und Haxe fein parieren, Knochen der Haxe freischaben und mit Pfeffer und Salz würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und nur die Haxe rundherum kräftig anbraten. Im auf 280° C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten mit den Schalotten sowie den frischen Kräutern und dem Sellerie schmoren.

Pfanne auf den Herd stellen, Haxe herausnehmen und warm stellen.

Bratenfond mit Rotwein ablöschen und Lammfond auffüllen, kurz aufkochen lassen und passieren.

Soße bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Lammfilet würzen, Öl in

der Pfanne erhitzen und das Lammfilet darin rundherum gut anbraten. Zum Durchziehen vom Feuer nehmen und warm stellen. Lammhaxe und -filet auf heißem Teller anrichten, mit jungem Gemüse umlegen und Soße dazugeben.

Lamm- Filet- Schaschlik-Spieße

8 Stück

Zutaten:

750 g Lammfilet

2 Knoblauchzehen

6 Esslöffel Öl

grober Pfeffer

200 g geräucherter durchwachsener Speck

6 mittelgroße Zwiebeln

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten

Salz

Zubereitung:

Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Knoblauch, Öl und Pfeffer verrühren und die Fleischstücke dazugeben. Alles gut mischen. Den Speck in etwa 2 cm große und 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und vierteln. Paprikaschoten putzen, abspülen und würfeln. Fleisch, Speck, Zwiebeln und Paprika im Wechsel auf lange Spieße stecken und auf den Backofenrost legen. Darunter ein Backblech schieben. Unter dem vorgeheizten Grill oder auf dem Holzkohlegrill etwa 15 Minuten grillen, bis das Fleisch knusprig braun ist. Dabei mehrmals wenden. Die fertigen Spieße salzen. Dazu: Zigeunersoße aus 500 g Tomatenketchup, 150 g fein gewürfeltem Tomatenpaprika, 75 g geviertelten Silberzwiebeln und 100 g gehackten Gewürzgurken; verrühren, mit etwas Tabasco und etwa zwei Teelöffel Zucker abschmecken.

Tipp: Die Spieße kann man schon fix und fertig vorbereiten und bis zum Grillen im Kühlschrank aufheben.

Lamm-Filet mit Kräuterkruste 1 Ei M

Zutaten für Portionen

4 Lammfilet - Medaillons

1 Ei(er), hartgekocht und feingehackt
1 Becher Frischkäse, Bresso (Kräuter)
2 Scheibe/n Toastbrot, nicht getoastet
1 EL Kräuter (Kräutermix italienisch), tiefgekühlt
50 ml süße Sahne
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die 4 Filets pfeffern und salzen. Nun den Becher Bresso (sollte Zimmer-temperatur haben) in eine Schüssel geben, die Toastscheiben entrinden und fein würfeln und dem Bresso hinzufügen, danach die Kräuter, das Ei und die Sahne dazugeben und zu einer relativ glatten Masse verrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer noch abschmecken.

Als nächstes wird die Kräutermasse auf die Filets gestrichen (ca. einen halben Zentimeter dick).

In den vorgeheizten Ofen bei 200° (Umluft) auf der mittleren Schiene ca. 30-35 Min braten, bis die Kruste goldbraun ist.

Dazu passen Kartoffeln oder Nudeln.

5.7.01 Elora CK

Lamm-Geschnetzeltes de Luxe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel,

300 g Lammfilet,

300 g Steinpilzchampignons,

2 EL Sonnenblumenöl,

Salz,

frisch gemahlener Pfeffer,

1 bis 2 Becher Sahne,

1/2 Bund Petersilie,

3 Gewürzgurken

Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein schneiden. Lammfilet in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Steinpilzchampignons putzen und in Scheiben schneiden. In

einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebel und Lammfilet anbraten. Pilze zufügen und ca. 10 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne zufügen und aufkochen lassen. Petersilie waschen, klein schneiden und darüber geben. Mit Gewürzgurken auf Tellern anrichten.

Lammcurry

1 Lammfilet

350 g Lammschulter

1 Zwiebel, fein geschnitten
4 EL gewürfeltes Suppengemüse
8 getrocknete Aprikosen
2 frische Aprikosen
2 TL Curry

100 ml Lammfond

4 cl Sherry
2 EL geschälte Mandelkerne
1 Tasse Bulgur
etwas Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zucker
Olivenöl, Butter / Margarine

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Lammschulter in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Dann herausnehmen, salzen und pfeffern. Das Suppengemüse und Zwiebelwürfel im Bratfett anrösten. Das Lamm wieder zugeben und mit Curry und einer Prise Zucker bestäuben. Mit Lammfond und Sherry aufgießen und zugedeckt 30-40 Minuten schmoren. Dann die getrockneten Aprikosen zugeben und weitere 20 Minuten schmoren. Vor dem Servieren abschmecken und mit gerösteten Mandeln bestreuen. Bulgur in einem Topf mit Öl anrösten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Die frischen Aprikosen vierteln und entsteinen. Mit Butter / Margarine und Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen. Das Lammfilet in Olivenöl rosa braten, dann salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und dann schräg aufschneiden.

Das Lammragout zusammen mit dem Lammfilet, den Aprikosen und dem Bulgur auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Lammfilet auf Spinat

Für 4 Person

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Person: 275 kcal, 9 g Fett, 29 %, 10 g KH

Zutaten:

600 g Lammfilet

Pfeffer

1 Zweig Rosmarin

2 Knoblauchzehen

Salz

3 EL Mehl

1 EL Olivenöl

400 g TK- Blattspinat

etwas geriebene Muskatnuss

Fleisch pfeffern, Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken, Knoblauchzehen fein würfeln. Das Mehl auf einen flachen Teller geben, das Fleisch darin wenden, in einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Lammfilet darin beidseitig anbraten.

Das Fleisch salzen, Rosmarin und Knoblauch dazugeben und die Filets einige Minuten bei geringer Hitze weiterbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warm halten und nachgaren lassen.

Spinat in die Pfanne geben und zugedeckt einige Minuten dünsten, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Zu den Lammfilets servieren.

Lammfilet im Beerlauchbiskuit 4 Ei M

mit glaciertem Frühlingsgemüse und Hirseauflauf

Zutaten für 4 Portionen

150 g Bärlauch

4 Ei(er)

40 g Mehl, Weizenmehl

300 g Lammfilet

150 g Lamm - Netz

1 Liter Wein, rot, kräftig

100 g Hirse

2 EL Hirsemehl

200 g Milch
Salz und Pfeffer
1 EL Liebstöckel, gehackt
12 Frühlingszwiebel(n)
12 Karotte(n), junge
50 g Butter / Margarine
2 EL Honig

½ kg Knochen (Lammknochen und Parüren)

½ kg Karotte(n), Zwiebel, Selleriewurzel, Pfefferkörner, Lorbeerblätter
Thymian
Muskat
Semmelbrösel, Vollkorn

ZUBEREITUNG

Behrlauchbiskuit: Bärlauch blanchieren, ausdrücken, passieren, mit Eidotter (2 Eier), Mehl (40 g), Pfeffer und Thymian vermischen. Geschlagenes Eiklar unterheben, einen kleinen Teil der Masse zur Seite stellen, restliche Masse ca. 2cm dick auf ein befettetes Pergamentpapier (25x25) streichen und im Rohr bei 200 Grad Celsius maximal 5 Minuten backen, Papier abziehen.

Lammfilet: Filet mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen, in Mehl wenden, mit restlicher Behrlauchmasse bestreichen, Lammnetz ausbreiten, Filet im Biskuit darin einrollen und bei 220 Grad Celsius ca. 7 Minuten im Rohr braten.

Bratensaft: Aus Parüren, Zwiebel, Karotten, Sellerie, Pfefferkörner und Rotwein einen Fond machen, kräftig einreduzieren lassen. Bei anbraten der Parüren und dem Gemüse nach Lust und Laune Tomatenmark zufügen bevor aufgegossen wird. Vielleicht am Vortag herstellen.

Hirseauflauf: Hirse heiß abspülen, in der 2 1/2 fachen Menge Wasser 10 Minuten kochen und anschließend 10 Minuten quellen lassen, Hirsemehl mit Milch verrühren und aufkochen, nach kurzem Überkühlen Eidotter (2 Stück), Salz, Pfeffer, Muskat, Liebstöckel und gekochte Hirse dazugeben, geschlagenes Eiklar unterheben, Darioformen (zur Not Kaffeetassen) mit Butter / Margarine ausstreichen und mit Brösel bestreuen, die Formen zu 3/4 füllen und im Rohr bei 200 Grad Celsius ca. 15 Minuten backen.

Glaciertes Gemüse: Gemüse blanchieren, in Butter / Margarine und Akazienhonig unter öfterem Schenken glacieren.

11.10.01 Aaro CK

Lammfilet im Pfannkuchen 4 Ei + 2 Eiweiß M mit Blattspinat

(für 4 Personen)

Zutaten:

6 - 8 Filets vom Milchlamm

4 EL Speiseöl

Oregano

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Für die Pfannkuchen:

4 EL Mehl

4 Eier

2 geschlagenen Eiweiß

1/4 l Milch

1 Prise Salz

2 EL Butterschmalz

Für die Sauce:

1/4 l Rotwein

20 g eiskalte Butter / Margarine

Für den Spinat:

500 g Blattspinat

3 EL Butter / Margarine

3 kl. Zwiebeln

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Muskat

Zubereitung:

Die Filets waschen, trocknen, mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen, im heißen Öl scharf anbraten und 3- 5 Minuten weiter braten. Warm stellen.

In der Zwischenzeit den Pfannkuchenteig rühren und für jedes Filet einen dünnen Pfannkuchen in Butterschmalz zart goldgelb backen. Jedes Filet in einen Pfannkuchen rollen. Warm stellen.

Den Bratensatz vom Fleisch entfetten und mit Rotweinablöschen, kräftig durchkochen und etwas einkochentlassen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die eisgekühlte Butter / Margarine in kleinen Flöckchen mit einem Schneebesen rasch in die Sauce einschlagen.

Spinat putzen, waschen, in wallendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und im kalten Wasser abschrecken. Die Butter / Margarine zergehen lassen, die fein gewürfelten Zwiebeln darin glasig dünsten, den Spinat kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Fleisch im Teigmantel in Scheiben schneiden, mit der Sauce garnieren und den Spinat dazu legen.

Lammfilet im Reisblatt 1 Eigelb M

4 Servings

4 lg Lammrückenfilets

; Salz

; Schwarzer Pfeffer

4 El Olivenöl; (1)

4 Reisblätter

3 Bund Petersilie

1 Eigelb

6 El Rahm

2 sl Toastbrot

50 ml Olivenöl; (2)

FÜR DIE SAUCE

1 dl Madeira

2 dl Rotwein

2 dl Lammfond; o. Kalbsfond

75 g Butter / Margarine

1 pn Cayennepfeffer

Die Lammfilets der Länge nach dritteln, so dass man 3 Stück pro Person erhält. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl (1) erhitzen und die Lammstücke portionenweise je eine Minute anbraten. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Den Bratensatz mit Madeira ablöschen, durch ein Siebchen in eine Tasse

gießen und beiseite stellen.

Die Reisblätter auf ein feuchtes Tuch legen und mit einem zweiten feuchten Tuch decken.

Die Petersilie ohne Stängel in kochendes Salzwasser geben und eine halbe Minute blanchieren. Sofort abschütten und unter eiskaltem Wasser abschrecken. Dann gut auskühlen lassen und grob hacken. In eine Schüssel geben. Eigelb und Rahm untermischen. Das Toastbrot dünn entrinden, fein hacken, zur Petersilie geben, alles gut mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 80 °C vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Jedes Reisblatt in der Mitte mit etwas Petersilienmasse bestreichen, je drei Lammfilets nebeneinander legen und mit etwas Petersilienmasse belegen. Die Reisblätter zu Paketen verschließen. Das Olivenöl (2) erhitzen und die Lammpakete darin rundum anbraten. Sofort in die vorgewärmte Platte legen und bei 80 °C 45 Minuten gar ziehen lassen.

Den beiseitegestellten Bratensatz mit dem Rotwein und den Fond in ein Pfännchen geben und auf großem Feuer auf knapp 2 dl (Bezug: Zubereitung für 4 Personen) einkochen lassen. Beiseite stellen.

Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen, die Butter / Margarine in Flocken begeben und in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken.

Zum Servieren die Lammpakete einmal halbieren und auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit etwas Sauce umgießen.

Beilage: Gemüse oder Ratatouille.

Lammfilet im Strudelteig 1 Eigelb

300 g Lammfilet
2 große Zwiebeln, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 Oliven, fein gehackt
1/2 Bund Blatt Petersilie, fein geschnitten
1 Zweig Rosmarin, fein geschnitten
1 EL Weißbrotbrösel
200 g Strudelteig

1 Eigelb

4 Tomaten

1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1/2 TL Oregano
1/2 Bund Basilikum, grob geschnitten
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In derselben Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl dunkel rösten. Oliven, Petersilie, Rosmarin und Brotbrösel dazugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ausgewellten Strudelteig mit verquirltem Eigelb bestreichen. Das Fleisch in die Mitte setzen und die Kräutermischung darauf verteilen. Den Teig einschlagen, etwas andrücken und mit Eigelb bestreichen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Schalotte in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Oregano und Basilikum untermischen.

Das Lammfilet aufschneiden und mit dem Tomatenragout anrichten.

Tipp: Strudelteig

250 g Mehl
30 ml Öl
2 g Salz
150 g Wasser

Aus Mehl, Öl, Salz und Wasser einen glatten Teig herstellen, dabei das Wasser vorsichtig nach und nach zugeben. Den Teig mit etwas zusätzlichem Öl bestreichen und mindestens 6 Stunden ruhen lassen.

Lammfilet in Sherry-Sahne-Sauce M

Gezimtetes Lamm

Zutaten für 2 Portionen

500 g Lammfilet

1 EL Öl
1 TL Zimt, gemahlen
Salz und Pfeffer
200 g Crème fraîche
6 EL Sherry

1 TL Pfeffer grün, eingelegt

ZUBEREITUNG

Das Lammfilet unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin von jeder Seite 3-5 Min. braten.

Danach mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Nun Crème fraiche, Sherry und grünen Pfeffer in das Bratfett geben. Die Sauce aufkochen lassen und abschmecken. Lammfilet und Sauce anrichten.

Dazu Kartoffelplätzchen und Prinzessbohnen mit Speck umwickelt reichen.

10.1.02 Karina L. CK

Lammfilet mit Knoblauch - M

Thymian - Sauce

Zutaten:

8 Lammfilet (500-600 g)

1 kleine Zwiebel, gehackt
3 Zehen Knoblauch, gehackt
2 TL Thymian

300 ml Fond vom Lamm

100 ml Sahne
4 cl Cognac
Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
Öl (Olivenöl)

Zubereitung:

Zuerst die Lammfilets in einer großen Pfanne mit hohem Rand scharf in Olivenöl anbraten. Temperatur runterschalten, die Hälfte Knoblauch und Thymian dazugeben, das Fleisch pfeffern und salzen. Die Filets, je nach Geschmack, pro Seite 1-2 min weiterbraten. Aufpassen, dass der Knoblauch nicht braun wird. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die gehackte Zwiebel in die Pfanne geben, den Rest Knoblauch und Thymian dazugeben, kurz mit anschwitzen lassen und dann mit Cognac und Fond ablöschen. Pfeffern und salzen und alles kurz kochen lassen.

Nun die Sauce durch ein Sieb passieren und die Sahne dazugeben. Nochmals kochen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Gegebenenfall mit etwas Speisestärke binden.

Das Fleisch auf Kartoffelpüree in einem Saucenring anrichten. Dazu in Butter / Margarine geschwenkte grüne Bohnen. Als Garnitur hauchdünne Apfelspalten.

Lammfilet mit Kräutern

Zutaten:

500 g Lammfilet

Salz

Pfeffer

1 EL Butterschmalz

1 EL Butter / Margarine

1 Knoblauchzehe

1 EL gehackte Petersilie

1 TL Thymian

1 TL Oregano

Zubereitung:

Lammfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz braten. Butter / Margarine, zerdrückte Knoblauchzehe und Kräuter zugeben und kurz mitbraten.

Dazu passen Bohnen und Kartoffelgratin.

Lammfilet mit Tamarillosauce

Zutaten für Portionen

600 g Lamm (Lammrückenfilet)

5 Tamarillo(s) (Baumtomaten).

375 ml Wein, weiß

1 Zwiebel(n)

1 EL Pfeffer, grüner

30 g Butter / Margarine

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, trocken tupfen und in erhitzter Butter / Margarine rundherum 8 bis 10 Minuten braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern und in Alufolie wickeln. Warm stellen.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und im Bratfett glasig anbraten. 3 Tamarillo schälen, würfeln und mit zu den Zwiebeln geben und andünsten. Mit Wein ablöschen und alles zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die anderen beiden Tamarillo schälen und in Scheiben schneiden.

Die Sauce durch ein Sieb passieren, grünen Pfeffer zufügen, aufkochen. Dann die Tamarilloscheiben in der Sauce erwärmen.

Lammfilets auswickeln, in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.

Dazu Reis reichen, der mit Gewürznelken und Kardamom gekocht wurde. Außerdem passen fische Datteln dazu.

4.11.03 Liesbeth CK

Lammfilet mit Tomatensalat

Zutaten (für 4 Portionen)

600 g Lammfilet

4 Fleischtomaten

200 ml Maggi Texicana Salsa (1 Flasche)

Salz

Pfeffer

Kräuter der Provence

Zubereitung

Lammfilet mit Pfeffer + Kräutern würzen, in Teflon Pfanne rundum anbraten. Deckel auflegen und bei kleiner Hitze ca. 10 min. garen. Auf Alufolie legen, salzen, einwickeln und etwas ruhen lassen. Inzwischen Tomaten waschen, Stielansätze ausschneiden und würfeln. Mit der Salsa mischen. Filet in vier Scheiben schneiden und mit dem Tomatensalat auf Tellern anrichten.

Nährwerte pro Portion: 209 kcal, 4,8g Fett, 20,67 Fett %

Beilagen: Baguette

Lammfilet mit Zitrone

Zutaten:

600 g Lammfilet

2 EL Butterschmalz

100 ml Fleischbrühe

1/2 Paprikaschote

1/2 ungespritzte Zitrone

Salz, Pfeffer

Zitronenscheiben

Pfefferminze

Zubereitung:

Das Filet in dünne Scheiben schneiden und flachdrücken, salzen und pfeffern.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Lammfleisch von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Das Bratfett mit der Brühe ablöschen.

Paprikaschote waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikastreifen und Zitronenscheiben in die Brühe geben, 15 Minuten leicht köcheln lassen und das Lammfilet zugeben. 5 Minuten darin erwärmen, abschmecken und mit Zitronenscheiben und Pfefferminzblättchen garniert servieren.

Lammfilets aus dem Rücken M

Zutaten für 4 Portionen

1 Stück Lamm (Lammrücken)

1 Bund Suppengemüse

2 Zehe/n Knoblauch

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas Thymian

etwas Rosmarin

etwas Majoran

etwas Oregano

1 Peperoni, rot

½ Flasche Wein, rot (z.B. Chianti)

½ Liter Fleischbrühe

½ Becher Schlagsahne

2 EL Tomatenmark

etwas Muskat und 1 Macisblüten

etwas Öl (Olivenöl)

1 Zwiebel(n)

ZUBEREITUNG

Lammrücken waschen, abtrocknen. Vorsichtig (am besten mit den Fingern) die Filets auslösen (2 außen, 2 innen). Die Rückenknochen mit einem Beil etwas zerkleinern und in einem gusseisernen Topf anrösten, dann herausnehmen. In demselben Topf dann die kleingeschnittene Zwiebel bräunen, das Tomatenmark anrösten (rühren!), dann das kleingeschnittene Suppengemüse samt kleingehackter Peperoni anrösten, mit Rotwein ablöschen, mit Brühe aufgießen, Kräuter und Gewürze dazugeben.

Die Knochen wieder dazu geben und mindestens 1 Std. lang zugedeckt köcheln lassen.

Danach die Knochen entfernen (evtl. noch anhaftendes Fleisch abschneiden), Sauce durch ein Sieb gießen, wenn nötig, entfetten. Zum Binden mit soviel Suppengemüse aus dem Sieb mixen, wie man möchte. Abschmecken.

Die Lammfilets in heißem Öl kurz anbraten, dann in Alufolie wickeln und zum Nachziehen für etwa 10 Min. in den ca. 80° heißen Ofen stellen. Sie sollten innen noch rosa sein.

Auf vorgewärmte Teller einen Saucenspiegel geben, die Filets darauf setzen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und den Saft aus der Alufolie drüber träufeln.

Dazu passt Reis, Pasta, Salzkartoffeln, Klöße, Semmelknödel. Oder nur ganz einfach Fladenbrot oder Baguette oder Chiabatta.

29.1.02 Utee CK

Lammfilets mit Feta und Aprikosen Chutney

500 g reife Aprikosen
2 EL Ingwer, fein gehackt
300 g Zucker
1 EL scharfer Senf
1 Peperoni, fein geschnitten
1 TL Zitronenabrieb
1 TL Pfeffer, grob gemahlen
1 EL Balsamico
1/2 Zwiebel, fein geschnitten
1 TL Rosmarin, fein geschnitten

1 EL Petersilie, fein geschnitten
80 g Feta
4 entsteinte Oliven, fein gehackt

4 Lammfilets

Salz,
Pfeffer
Olivenöl

Für das Chutney die Aprikosen halbieren, entkernen und vierteln. Mit Ingwer, Zucker, Senf, Peperoni, Zitronenschale, Pfeffer und Balsamico mischen und über Nacht in den Kühlschrank geben. Dann in einen Topf geben und sämig einkochen.

Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Rosmarin und Petersilie untermischen und in eine Schüssel geben. Den Feta klein schneiden und mit den Oliven unter die Zwiebeln mischen. Die Lammfilets dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebel-Käsemasse darauf verteilen. Dann zusammenrollen, mit einem Zahnstocher fixieren und mit Olivenöl einpinseln.

Auf dem Grill die Lammröllchen von allen Seiten braten und mit dem Aprikosen Chutney anrichten.

Lammfilets mit Zimt gebraten auf Auberginen Couscous

1 Schalotte
1 mittelgroße Aubergine
1 Tomate
1 Tasse feiner Couscous

1 Tasse Hühnerbrühe

2-3 Lammfilets

1 Zimtstange
etwas Mehlbutter (eins zu eins weiche Butter / Margarine und Mehl verknetet)
Salz,
Kreuzkümmel,
Zimt
Öl zum Anbraten

Schalotte und Aubergine in kleine Würfel schneiden, die Tomate abziehen und ebenfalls würfeln. Die Gemüsewürfel in einem Topf mit Öl anbraten. Mit Salz und wenig Kreuzkümmel würzen, vom Herd ziehen und den Couscous dazugeben.

3/4 der heißen Brühe angießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Lammfilets mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen und in einer Pfanne mit Öl und der Zimtstange 3-4 Minuten braten.

Dann aus der Pfanne nehmen, das Fett abgießen und mit der restlichen Brühe ablöschen. Die Sauce mit etwas Mehlbutter binden und abschmecken.

Couscous abschmecken, auf den Tellern anrichten, die Lammfilets darauf legen und die Sauce angießen.

Lammfilets und Langustinen in M

Schokoladen-Chili-Soße

8 große Langustinen

20 ml Olivenöl

4 frische große rote Chili

1 TL Tomatenmark

20 ml Cognac

400 ml Geflügelfond

20 g Butter / Margarine

35 g Bitterschokolade

Fenchel

2 Fenchelknollen

20 g Butter / Margarine

1 TL Zucker

50 ml Gemüsefond

1 g Safran

80 ml Gemüsebrühe

Salz und weißer Pfeffer

Fleisch und Krustentiere

8 Lammfilets

Fleisch der Langustinen

Olivenöl und Butter / Margarine zum Braten

Salz, Pfeffer

kleine Rote Chili, Fenchelgrün, Estragon als Dekoration

Langustinen aus der Schale brechen. Die Schalen mit einem je Esslöffel

Olivenöl und Butter / Margarine rösten. Dabei sollte die Butter / Margarine sowie die Karkassen leicht Farbe nehmen. Chilis von den Samen befreien und grob würfeln. Chiliwürfel und Tomatenmark mit zu den Karkassen geben. Kurz sautieren und gleich mit dem Cognac ablöschen und mit Geflügelfond aufkochen. Die Soße auf die Hälfte reduzieren.

Währenddessen die Fenchelknollen in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter / Margarine und Zucker anbraten. Ab und an mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und den Safran zufügen. Ist der Fenchel gar, (nach 2 Minuten) mit Salz und Pfeffer würzen und zum Anrichten warm halten.

Sauber geputzte Lammfilets in etwas Olivenöl rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen, würzen und mit etwas Butter / Margarine warm halten. Langustinen ebenso anbraten aus der Pfanne nehmen würzen und mit etwas Butter / Margarine bis zum Anrichten bereithalten.

Den Langustinen Fond passieren. In die passierte Soße die fein geriebene Schokolade einrieseln lassen und mit der Butter / Margarine unter ständigem Rühren verbinden lassen. Dabei darf die Soße nicht kochen.

Fenchel sternförmig auf den Teller anrichten. Lammfilets der Länge nach aufschneiden und mit den Langustinen in der Mitte des Sternes anrichten. Mit Schokoladensoße umgießen. Mit den Kräutern und Chili dekorieren.

Lammfiletwürfel in Apfelchampagner M

4 Servings

600 g Lammrückenfilets

Salz

Pfeffer

2 El Bratbutter

2 Äpfel, saure Sorte

1 Schalotte

1 El Butter / Margarine

1 El Zucker

200 ml Apfelchampagner

200 ml Rahm

1 Bund Glattblättrige Petersilie

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Die Lammrückenfilets in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Bratbutter in Portionen jeweils auf der ersten Seite 1 Minute, auf der zweiten Seite nur noch gerade 30 Sekunden kräftig anbraten. Sofort in die vorgewärmte Platte geben und im Ofen bei 70 Grad etwa 45 Minuten nachgaren lassen.

Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in dicke Schnitze schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken.

In einer beschichteten Bratpfanne die Butter / Margarine schmelzen. Die Äpfel hineinlegen, mit dem Zucker bestreuen und so lange braten, bis sie leicht karamellisiert sind. Auf einen Teller geben.

Die Schalotte in den Bratensatz geben und kurz dünsten. Mit dem Apfelchampagner ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm dazugeben und die Sauce noch so lange kochen lassen, bis sie sämig bindet.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

Petersilie fein hacken.

Kurz vor dem Servieren die Äpfel in die Sauce geben und nur noch gut heiß werden lassen. Mit Petersilie bestreuen. Über die Lammwürfel geben und sofort servieren.

Als Beilage passt Trockenreis.

Tipp:

Auf die gleiche Weise können Schweinsfilet oder Pouletbrüstchen zubereitet werden.

Lammrückenfilet mit Kräuterkruste 2 Eiweiß

Zubereitung:

1,2 kg Lammrückenfilets ausgelöst und pariert,
1/2 Bd. frischer Thymian,
1 B. Basilikum,
1/2 B. Petersilie,
5 frische Salbeiblätter,
2 frische Rosmarinzweige,
2 EL Zitronensaft,
4 Scheiben Toastbrot,

2 Eiklar,

Butter / Margarine,
Öl,
2 TL Senf,
Salz,
Pfeffer

Zubereitung:

Die Hälfte der Kräuter fein hacken. Die Filets in acht gleich große Stücke teilen. Die Kräuter auf die Filets verteilen, festdrücken und den Zitronensaft darüber träufeln. Einige Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Kräuter vom Fleisch entfernen. Das Fleisch salzen und pfeffern und in einer Mischung aus Butter / Margarine und Öl anbraten.

Das Brot entrinden. In der Küchenmaschine zerbröseln. Die restlichen Kräuter hacken. Kräuter mit Brotbröseln, Senf und etwas Salz mischen. Die Eiklar leicht verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das ausgekühlte Fleisch durchziehen und mit den Kräuterbröseln panieren. Die Panier gut andrücken.

Die Filets auf ein Blech setzen. In den 220 Grad heißen Ofen schieben. 20 Minuten braten. In schräge Scheiben schneiden und servieren.

Lammrückenfilet mit Nusskruste Ei M

pro Person ein **kleines Lammrückenfilet** zuerst leicht salzen und pfeffern, dann in Mehl, danach in verquirltem **Ei** und schließlich in gehackten Walnüssen wenden. Panade sehr gut andrücken! Die Filets in Butterschmalz von allen Seiten braten, dann aus der Pfanne nehmen, auf eine Platte legen, mit Alufolie abdecken und bei 70 Grad im Ofen gut 30 Minuten ruhen lassen.

Sauce:

200 ml Lammfond (Fertigprodukt aus dem Glas) mit
200 g Quittengelee
1-3 EL kandierten und feingehackten Ingwer sowie
Salz aufkochen lassen und sämig einkochen.

Gemüsebeilage:

1 kleinen Wirsingkohl mit Hilfe der Brotschneidemaschine in feine Streifen

schneiden. Waschen. In das Bratfett der Filets noch etwas Butterschmalz geben und die Wirsingstreifen tropfnass darin andünsten, Deckel schließen und heiß werden lassen. Dabei die Pfanne immer mal wieder hin- und her bewegen!.

100 g Creme fraiche mit

1/2 TL Salz

wenig Pfeffer und

1/2 TL Korianderpulver verrühren und unter den Wirsing mischen. Bei kleinster Flamme ca 10 Minuten garen.

Als Beilage dazu gab es kleine Salzkartoffelchen!

Lammterriner M

leckere Vorspeise

Zutaten für Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

6 Lammfilet

Salz und Pfeffer

Öl, Olivenöl

200 g Zucchini

2.5 Blatt Gelatine

50 g Tomate(n), getr. in Öl

2 Chilischote(n), rot

1 kl. Bund Petersilie, glatte, od. Sauerampfer

EL Zitronensaft

400 g Joghurt, griech. Sahnejoghurt

3 Zweig/e Thymian

Sahne

ZUBEREITUNG

Knobi grob zerdrücken mit der Schale, Filets salzen u. pfeffern, mit Thymianzweigen in 3 El. Öl braten, alles in Alufolie wickeln, kühl stellen. Zucchini in 2 mm dünne Scheiben schneiden, lagenweise in Öl anbraten, salzen, pfeffern, auf Küchentrepp abtropfen und auskühlen lassen. Gelatine einweichen. Tomaten abtropfen und fein würfeln. Chili entkernen und sehr fein würfeln. Sauerampfer oder Petersilie in feine Streifen schneiden. Zitronensaft und Sahne erwärmen, Gelatine darin auflösen, mit Joghurt leigieren. Dann in Joghurt rühren, salzen, pfeffern; Tomaten, Chili und Sauerampfer/Petersilie dazu. Lamm in 3 mm dünne schräge Scheiben schneiden; Terrine fetten, mit Gefrierbeutel od. Klarsichtfolie auslegen. Etwas Joghurt eingießen, Zucchini-scheiben darauf, dann Joghurt, dann Lamm, dann Joghurt usw. schichten, leicht andrücken und über Nacht kalt stellen.

In Scheiben auf einem Rauke-Zucchini-Salat anrichten.

11.11.01 Sia° CK

Mai - Lamm

Zutaten für Portionen

500 g Kartoffeln

300 g Lammfleisch (am besten Filet oder Medallions)

3 Tomate(n)

Rosmarin

Paprikapulver, scharfer

2 Zehe/n Knoblauch

1 Zwiebel(n)

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, in der Schale in Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Dann in einer Pfanne mitbraten, bis sie schön knusprig sind und mit Salz und Pfeffer würzen. Die kleingehackte Zwiebel in Öl glasig dünsten, das kleingewürfelte Fleisch zugeben und anbraten. Dann die Hitze herunterdrehen und mit dem Rosmarin und dem Paprika würzen. Nach kurzem Anschwitzen die gewürfelten Tomaten zugeben und ca. 3 Minuten mitgaren, bis sie leicht zerfallen sind. Dann den Knoblauch zupressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen servieren.

22.2.03 Slanghans CK

Pesospagetti mit Lammrücken

Zutaten für Portionen

1 Lamm (Lammrückenfilet), frisch

250 g Nudeln (Spagetti)

1 Glas Fond vom Lamm

150 g Pesto (wahlweise selber machen)

Knoblauch (nach Geschmack)

Tomate(n) in Würfeln

Rosmarin (frisch)

Butter / Margarine, kalt, oder Mehlbutter

ZUBEREITUNG

Fett in der Pfanne erhitzen, Lammrücken leicht salzen und pfeffern(oder am Vortag in Öl mit Knobli, Rosmarin marinieren)in die heiße Pfanne geben und rosa braten. Nebenbei die Nudeln al dente kochen, abgießen und warm halten. Lammrücken aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und ziehen lassen. Fett abgießen und die Pfanne mit dem Lammfond ablöschen(Vorsicht sehr heiß!!). Fond einreduzieren feingehackten Knobli, geriebenen Rosmarin und Tomatenwürfen dazu geben und leicht köcheln lassen. Olivenöl erwärmen, Pesto einrühren und die Nudeln darin schwenken, bis sie das Pesto angenommen haben. Auf dem Teller zuerst die Spaghetti anrichten, das Fleisch aufschneiden, auf die Nudeln setzen und mit der Soße übergießen. Als Deko etwas Basilikum und frischer Parmesan. Möge es schmecken!!

15.2.02 Karpfen CK

Schisch Kebab Lamm Grillspieße

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Lammfilet

100 ml Öl (Olivenöl)

1 Zitrone(n), den Saft davon

2 TL Oregano

4 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer

4 m.- große Zwiebel(n)

6 Kirschtomate(n)

2 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Das Fleisch trocken tupfen und in 20 gleich große Würfel schneiden. Olivenöl mit Zitronensaft, Oregano und durchgepressten Knoblauch verrühren. Die Fleischwürfel hinein geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Zugedeckt ca. 3 Stunden im Kühlschrank marinieren. Zwiebeln schälen und vierteln. Tomaten waschen. Im Wechsel mit dem Fleisch auf 4 Spieße stecken, mit der Marinade bestreichen und auf dem Grill ca. 15 Minuten garen. Zwischendurch wenden und nochmals bestreichen. Mit Kreuzkümmel bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot oder Reis.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Wirsingkrautwickel mit Kartoffeln M

Zutaten für 4 Portionen
4 Blätter Wirsing, groß

500 g Lammfilet

160 g Kalbfleisch

50 cl Sahne

200 g Kartoffeln, gekocht

Kräuter, feingeschnitten

Butter / Margarine (Kräuterbutter)

Butter / Margarine

Salz und Pfeffer

1 Zwiebel(n)

Fleischbrühe, etwas

ZUBEREITUNG

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser abbrühen und in kaltem Wasser abschrecken. Das Kalbfleisch zu einer feinen Hackfleischmasse verarbeiten. Die Sahne und das Ei, sowie Kräuter unterkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kartoffeln in Würfel schneiden und unter die Hackfleischmasse geben.

Die Lammfilets würzen und in Kräuterbutter anbraten.

Die Kartoffel-Hackfleischmasse auf den Wirsingblättern verteilen und die Lammfilets darauf legen. Die Blätter nun fest zusammenrollen. Ein Bräter mit Butter / Margarine ausstreichen, feine Zwiebelwürfel einstreuen und die Krautwickel darauf setzen. Mit etwas Fleischbrühe angießen - ca. 1 cm hoch - und in den vorgeheizten Backofen bei 200° C schieben. Je nach Dicke und gewünschtem Garpunkt brauchen die Wirsingkrautwickel 15 bis 30 Minuten. Dazu gibt man eine kräftige braune Soße, möglichst vom Lamm, mit Kräutern oder frischen Pilzen.

Als Beilage passen alle Salate oder Gemüse wie Brokkoli, Bohnen, Karotten, Zucchini, Rosenkohl oder ähnliches.

26.4.02 Biene62 CK

Zartes Lamm mit Ofenkartoffeln M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Lammfilet

5 EL Öl (Olivenöl)

5 EL Zitronensaft
2 Zehe/n Knoblauch
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
½ Bund Zitronenthymian
2 EL Öl, pflanzlich

Für die Ofenkartoffeln:

800 g Kartoffeln, kleine
6 EL Öl
Meersalz, grob
Pfeffer, bunt
Rosmarin (Nadeln)

Für den Dip:

200 g Löwensenf Crème Dip
5 EL Crème fraîche
1 Zehe/n Knoblauch
etwas Zucker

ZUBEREITUNG

Lammfilet trocken tupfen. Olivenöl und Zitronensaft verrühren, Knoblauch abziehen, zerdrücken, zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenthymian waschen zur Marinade geben und Lammfilet ca. 30 Minuten darin einlegen. Elektro-Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Ein Backblech mit Öl bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Rosmarinnadeln bestreuen, die Kartoffelhälften mit der flachen Seite darauf legen ca. 30-40 Minuten garen (Elektro- und Erdgasbackofen: 200 Grad/Stufe 4, Umluft 180 Grad). Lamm aus der Marinade nehmen und in erhitztem Pflanzenöl von beiden Seiten braun braten. Crème Dip mit Crème fraîche verrühren, Knoblauch abziehen, zerdrücken, zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Lamm in Scheiben schneiden, mit Ofenkartoffeln anrichten und Dip dazu servieren. Nach Wunsch mit grünem Salat und frischen Kräutern garnieren.

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

9.10.02 Löwensenf

Gulasch - Ragout

Algerisches Lammragout

Für 4 Personen

(Pro Portion ca. 1805 kJ / 430 kcal)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garen: ca. 55 Minuten

Zutaten:

600 g Lammfleisch aus der Keule

400 g rote Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

50 g Butterschmalz

Salz

Schwarzer Pfeffer

1 TL gemahlener Zimt

½ Lt. Brühe

500 g Zucchini

1 Bund glatte Petersilie

150 g türkischer Joghurt

Zubereitung:

Das Fleisch von Fett und allen Sehnen befreien, waschen und trockentupfen.

Lammfleisch anschließend in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Dann Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch im Fett scharf anbraten. Die Zwiebeln sowie Knoblauch hinzufügen und goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und

Zimt würzen und mit der Brühe ablöschen. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten schmoren lassen. Zwischenzeitlich Zucchini waschen,

putzen, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Petersilie abrausen und trockenschütteln. Die groben Petersilienstängel fein hacken, mit den Zucchiniwürfeln unter das Fleisch mischen und 30 Minuten weiter-schmoren.

Eventuell noch etwas Wasser angießen. Petersilienblättchen ebenfalls fein hacken. Lammragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Joghurt mit einem Schneebesen aufschlagen, auf jede Portion einen Klecks davon geben und mit Petersilie bestreuen.

Variante:

Auch ohne Zucchini schmeckt das Ragout hervorragend: Das Fleisch sowie 2 gewürfelte Gemüsezwiebeln und 5 gehackte Knoblauchzehen in Olivenöl anbraten. 3 EL Tomatenmark und 1 TL Harissa einrühren und Farbe annehmen lassen. 1 kleine Dose Pizzatomaten samt Flüssigkeit zufügen. Das Lammragout mit Salz, 2 TL zerstoßenen Kreuzkümmelsamen und Pfeffer

würzen. Soviel Rotwein oder Wasser angießen, dass die Zutaten knapp bedeckt sind. Das

Lammragout bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde schmoren. 2 Zweige Minze abbrausen, trockenschütteln und ohne grobe Stiele fein hacken. Lammragout mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit Minze bestreuen.

Feuriges Lammgulasch

Zutaten für 4 Personen

1-2 Knoblauchzehen

100 g Schalotten oder kleine Zwiebeln

600 g Lammgulasch (aus der Keule)

2-3 EL Olivenöl

Salz,

Pfeffer

1 gehäufter EL Mehl

1 Dose (425 ml) Aprikosen

1 Dose (425 ml) Kidney-Bohnen

1 Dose (425 ml) weiße Bohnenkerne

1-2 kleine Zweige Rosmarin

75-100 g schwarze Oliven

einige Tropfen Tabasco

100 g Schmand

evtl. Rosmarin und rosa Pfeffer (pfefferähnliches Gewürz) zum Garnieren

Zubereitung

1. Knoblauch schälen, hacken. Schalotten schälen und eventuell halbieren. Fleisch trockentupfen und evtl. kleiner schneiden.

2. Öl erhitzen. Gulasch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gesamtes Fleisch zugeben. Knoblauch und Schalotten zum Schluss kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. 1 1/2 l Wasser angießen, aufkochen, zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren.

3. Aprikosen und Bohnen getrennt abtropfen lassen. Rosmarinnadeln abstreifen. Bohnen, Aprikosen, Rosmarin und Oliven ca. 30 Minuten vor Schmorzeit ende zugeben.

4. Gulasch mit Salz und Tabasco feurig abschmecken. Danach mit Schmand verfeinern. Evtl. garnieren.

Dazu schmeckt Fladenbrot.

Getränk: z. B. Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Pro Portion ca. 750 kcal/3150 kJ., Eiweiß 43 g, Fett 45 g,

Kohlehydrate 47 g

Bella Nr. 12/03

Lamm - Gemüse - Gulasch

Zutaten für Portionen

800 g Lamm (Schulter)

300 g Zwiebel(n)

2 Möhre(n)

¼ Knollensellerie

4 EL Butterschmalz

½ Liter Fleischbrühe

250 g Bohnen, grüne, frisch

4 Tomate(n)

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Lammschulter in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, Möhren und Sellerie putzen und alles Gemüse würfeln. Butterschmalz im Schmortopf erhitzen und Fleischwürfel kräftig anbraten. Gemüsegewürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht anbräunen. Fleischbrühe angießen, umrühren und bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 1 Stunde schmoren.

Inzwischen Bohnen waschen, putzen, evtl. zerkleinern und nach 40 Minuten zugeben. Tomaten häuten, achteln, entkernen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Topf geben. Es funktioniert auch mit passierten Tomaten (Sauce). Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln, Nudeln oder Stangenweißbrot

25.6.03 Turchette CK

Lamm - Tomaten - Ragout

Zutaten für Portionen

750 g Lammfleisch, Keule oder Schulter ohne Knochen

2 EL Öl (Olivenöl)

2 Stange/n Lauch
500 g Tomate(n)
125 ml Wasser
4 TL Brühe (Bouillon Mediterranem)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C vorheizen.

Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einem ofenfesten Topf Olivenöl heiß werden lassen und das Fleisch ca. 10 Minuten von allen Seiten anbraten.

Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden und 2 Minuten mitbraten. Tomaten brühen, häuten, den Blütenansatz entfernen und vierteln. Die Tomatenviertel in den Bräter geben.

Wasser und Bouillon Mediterrane zugeben. Geschlossen im Backofen ca. 60 Minuten garen.

Servieren Sie dazu Rosmarinkartoffeln.

18.9.02 Vera 61 CK

Lammgulasch I M

(für 4 Personen)

Zutaten:

750 g Lammfleisch (Schulter)

40 g Fett

250 g Zwiebeln

1 Pfund grüne Bohnen

1 Glas Tomatenpaprika (200 g)

schwarzer Pfeffer, Salz

4 TL Paprika, edelsüß

1/4 l heiße Fleischbrühe

1 Becher Sahnejoghurt

1 kl. Bund Petersilie

Zubereitung:

Lammfleisch in Würfel schneiden. Fett erhitzen, Fleischwürfel darin ca. 15 Minuten anbraten. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden.

Bohnen putzen, waschen, Tomatenpaprika abtropfen lassen.
Alles zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Heiße Fleischbrühe zugießen.
Bei geschlossenem Topf ca. 30 Minuten kochen lassen.
Joghurt und gehackte Petersilie über den Gulasch geben.

Lammragout II M

Zutaten für Portionen

800 g Lamm - Keule, ausgelöst

250 g Schalotte(n)

5 Zehe/n Knoblauch

400 g Zucchini

4 EL Öl (Olivenöl)

3 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

2 EL Mehl

Stiel/e Thymian

1 Dose/n Tomate(n), (850 ml)

50 g Oliven, schwarze

100 g Schlagsahne

Basilikum

ZUBEREITUNG

Fleisch in Würfel schneiden. Schalotten je nach Größe halbieren. Knoblauch durch die Presse drücken. Zucchini in Stücke schneiden. Öl erhitzen. Lammfleisch und Schalotten darin Portionsweise kräftig anbraten. Anschließend alles zusammen in den Topf geben. Knoblauch und Lorbeer zufügen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben, kurz anrösten. Mit 1/2 Liter Wasser und Tomaten ablöschen. Zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren lassen. Zucchini nach 30 Min. zufügen. Kräuter hacken. Oliven und Kräuter während der letzten 10 Minuten zum Gulasch geben. Sahne einrühren, nochmals abschmecken.

23.12.02 Flotte Lotte CK

Lammragout III M

Zutaten:

1 kg Lammschulter (Ragoutstücke),

2 Zwiebeln,
1 Zweig Thymian,
3 Knoblauchzehen,
1 Lorbeerblatt,
1/2 l Rotwein,
2 EL Butterfett,
100 g Rosinen,
2 Nelken,
1 Salbeiblatt,
Salz,
Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Sahne,
1 EL Mehl

Zubereitung:

Die Ragoutstücke zusammen mit einer in Scheiben geschnittenen Zwiebel, Thymian, 2 halbierten Knoblauchzehen und einem halben Lorbeerblatt in eine Schüssel geben. Den Rotwein darüber gießen und zugedeckt 2 Tage im Kühlschrank marinieren. Hin und wieder wenden, damit alle Fleischstücke von der Marinade bedeckt sind.

Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen, auf dem Küchenpapier gut abtropfen lassen und in heißem Butterfett von allen Seiten gut anbraten.

Die zweite Zwiebel mit den Nelken und dem restlichen Lorbeerblatt spicken, zusammen mit dem Salbeiblatt zum Fleisch geben und mitdünsten lassen.

In die Marinade die Rosinen einlegen und die restliche Knoblauchzehe hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über das Fleisch gießen. Zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren lassen.

Wenn das Fleisch weich ist, aus der Bratensauce nehmen und warm stellen.

Die Sahne mit dem Mehl vermischen und in die köchelnde Sauce rühren. Wenn die Sauce sämig ist, die Fleischstücke wieder dazugeben und servieren.

Lammragout Italiana

(für 4 Personen)

Zutaten

2 g. Zehen Knoblauch
1 Zweig frischer Rosmarin oder
3 EL frische Petersilie (wenn frischer Rosmarin nicht erhältlich ist)
6 EL Olivenöl

1,3 kg Lammfleisch, ohne Fett und Knorpel, in Würfel geschnitten

Mehl, gewürzt mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer, zum Wenden

175 ml Weißwein

2 TL Salz

450 g frische Tomaten, gehackt, oder

400 g Tomaten aus der Dose, gehackt

100 ml heiße Fleischbrühe

Zubereitung

Den Ofen vorheizen (E - 180° ; Gas Stufe 4)

Knoblauch mit Petersilie hacken, 4 EL Olivenöl in einer großen Kasserolle erhitzen.

Knoblauch und Rosmarin (Petersilie) hinzufügen. Braten bis der Knoblauch golden ist.

Die Lammwürfel im Mehl wenden, in einer Lage in die Kasserolle geben.

Wenden

bis alle Stücke rundherum gebräunt sind. In eine Schüssel legen.

Noch etwas Öl hinzufügen und die restlichen Lammwürfel bräunen. Wenn alle Lammwürfel gebräunt sind, zurück in die Kasserolle geben und den Wein hinzugießen.

Die Hitze erhöhen und zum Kochen bringen, die Fleischreste vom Pfannenboden lösen.

Mit Salz bestreuen, Tomaten und heiße Brühe hinzufügen und gut umrühren.

Die Kasserolle mit Deckel in die Mitte des Ofens schieben.

Ca. 2 Stunden bzw. bis das Fleisch gar ist.

Dazu passen grüne Bohnen und Backkartoffeln.

Lammragout mit Äpfeln

Zutaten für Portionen

700 g Lamm (Schulter)

1 große Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

3 Zehe/n Knoblauch

4 EL Öl (Olivenöl)

1 TL Curry

½ Liter Fleischbrühe, heiße

500 g Äpfel, (z.B. Boskop)

1 Blatt Lorbeerblätter

Speisestärke

2 EL Petersilie, gehackt

Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. 4 EL Olivenöl erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten. Zwiebel und Knoblauch zufügen und kurz mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit Fleischbrühe ablöschen und das Lorbeerblatt zufügen. Hitze reduzieren, Topf mit einem Deckel abdecken und das Fleisch etwa 1 1/2 Stunden bei geringer Hitze garen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, dann in Würfel schneiden. Die Apfelwürfel 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben und mitgaren.

Zum Schluss die Speisestärke in etwas kaltes Wasser einrühren und die Sauce damit binden.

Alles mit Petersilie bestreut servieren, z.B. zu Spiralnudeln.

11.1.03 Liesbeth CK

Lammragout mit Aprikosen M

Zutaten für Portionen

1 kg Lamm (Keule), entbeint

200 g Zwiebel(n)

4 EL Öl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Mehl

½ TL Zimt

1 TL Curry

250 ml Fleischbrühe

500 g Aprikose(n)

100 g Crème fraîche

3 EL Wein weiß

Petersilie glatte

ZUBEREITUNG

Das überflüssige Fett von der Lammkeule abschneiden und das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel pellen und würfeln. das Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch Portionsweise darin kräftig anbraten und herausnehmen. Die Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten und das

Fleisch wieder dazugeben. Salzen und pfeffern. Das Mehl mit Zimt und Curry mischen, über das Fleisch stäuben, kurz mitbraten und dann mit der Brühe aufgießen. Den Topf verschließen und alles bei mittlerer Hitze 1 - 1 1/2 Stunden schmoren.

Aprikosen waschen, entsteinen und vierteln. Nach etwa 40 Minuten Schmorzeit die Hälfte der Aprikosen zum Fleisch geben und nach weiteren 20 Minuten die restlichen Früchte.

Die Creme fraîche und den Weißwein unter das fertig geschmorte Ragout geben und unterrühren. Die Sauce noch mal abschmecken und mit der Petersilie garniert servieren.

23.4.02 Garfield CK

Lammragout mit Gemüse und Kräutern

600 g Lammfleisch (Schulter)

1 EL Mehl
200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl

1 l Lammfond

150 g Karotten
200 g Kartoffeln (festkochend)
200 g Sellerie
50 g grüner Speck
1/2 Bund Petersilie
Thymian
Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Das Lammfleisch in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl leicht abstauben. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, Fleisch anbraten, Zwiebel und Knoblauch mitschmoren. Mit Lammfond ablöschen und bei schwacher Hitze weiter köcheln lassen.

Inzwischen Karotten, Kartoffeln und Sellerie in Würfel schneiden und leicht garen. Den Speck und die Kräuter fein hacken und vermischen. Wenn das Fleisch weich ist, das Gemüse und die Kräuterpaste unter das Ragout mischen und noch einige Minuten ziehen lassen.

Lammragout mit Honig

800 g Lammschulter, in mundgerechte Stücke geschnitten

Rapsöl,

Salz,

Pfeffer

1 Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1-2 EL Honig

100 g helle Rosinen

75 g getrocknete Aprikosen, fein gehackt

75 g Mandeln oder Cashewkerne, trocken in der Pfanne geröstet und im Mörser zerhackt

Gewürzmischung:

1 MSP gemahlene Nelke,

½ TL gem. Kardamom,

½ TL gem. Piment,

1 MSP geriebene Muskatnuss,

½ TL gem. Zimt

1 TL Safranfäden

Gewürze in Öl bei mittlerer Temperatur in einem backofenfesten Topf anschwitzen, mit wenig Wasser ablöschen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und goldgelb werden lassen. Lamm in den Topf zu den Gewürzen und der Zwiebel geben. Von allen Seiten bei hoher Temperatur gut anbräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen, nicht ganz mit Wasser bedecken und nochmals aufkochen lassen, dann Hitze zurückschalten und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten weiter köcheln. Vom Herd nehmen, Honig, Aprikosen und Rosinen untermischen. Deckel aufsetzen und in den auf 160°C vorgeheizten Backofen stellen. Mindestens 1 - 1,5 Stunden schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Je niedriger die Temperatur und je länger das Fleisch im Ofen gart, desto besser wird das Ragout. Als Beilage empfiehlt sich Basmati-Reis oder der Semmelpudding mit Trockenfrüchten.

Paprika-Lammgulasch

2 g. Zwiebeln

2 EL Schweineschmalz

750 g Lammfleisch aus der Keule, entbeint und gewürfelt

1 TL Paprika edelsüß

1/4 l Weißwein

3/8 l Fleischbrühe
2 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer a. d. M.
2 rote Paprikaschoten
Majoran, Zitronenmelisse, frisch

Zwiebeln würfeln. Schmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Fleischwürfel unter Rühren anbraten, Paprikapulver darüber streuen, Wein und 1/4 l Brühe angießen. Tomatenmark einrühren, geschälte Knoblauchzehen dazupressen. Salzen und pfeffern.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren.

Paprikaschoten putzen, waschen und grob würfeln.

Nach 40 Min. Garzeit mit den gehackten Kräutern zum Fleisch geben, restliche Brühe angießen, weitere 20 Min. garen.

Fertiges Gulasch nochmals kräftig abschmecken.

Tomaten Ragout

(Zutaten für vier Personen)

750 g Lammfleisch
2 EL Olivenöl
2 Stg Lauch
500 g Tomaten
125 ml Wasser
4 TL Gemüsebrühe Mediterran

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einem ofenfesten Topf das Olivenöl heiß werden lassen und das Fleisch etwa zehn Minuten von allen Seiten darin anbraten.

Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden und zwei Minuten mit braten. Tomaten brühen, häuten, vierteln und in den Bräter geben. Mit Wasser und Gemüsebrühe ablöschen und geschlossen im Backofen etwa 60 Minuten garen.

Beilagentipp: Rosmarinkartoffeln.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 297 kcal/1242 kJ
Eiweiß 13 g
Fett 15 g
Kohlenhydrate 27 g
Ballaststoffe 4 g
Mineralstoffe 3 g Energie
Eiweiß 5 g

Hack

Auberginen - Gratin M

Zutaten für Portionen

1 Aubergine(n)
1 Prise Salz

300 g Hackfleisch vom Lamm

1 Prise Pfeffer
100 g Feta Käse
2 Zehe/n Knoblauch
1 Bund Petersilie
4 Tomate(n)
4 Pellkartoffeln, festkochend
4 EL Öl
1 EL Minze, gehackt
500 g Joghurt

ZUBEREITUNG

Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und „schwitzen“ lassen. Käse grob zerkleinern, mit Hack, Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch und Petersilie mischen, 20 kleine Buletten formen. Tomaten putzen, quer in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln pellen, in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auberginen abspülen und in Öl braun braten.

Zutaten abwechselnd fächerförmig in eine Gratinform einschichten. Den Gratin im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°/ Umluft: 180°) schieben und ca. 35 Minuten backen

Gratin aus dem Ofen nehmen, gehackte Minze darüber streuen, die Hälfte Joghurt darüber geben, noch 5 Min. überbacken. Rest Joghurt dazu servieren.

8.5.02 Callista CK

Burger griechische Art

600 g Lammhack

1 TL Senf

1 TL gehackte Zwiebel

gehackter Knoblauch nach Geschmack, Salz, Pfeffer, etwas getrockneter Oregano

Scheiben von roher Gurke u. Tomate

4 Hamburger-Brötchen

Lammhack mit den Gewürzen mischen und flache Scheiben formen. Grillen oder gar braten. Auf das getoastete Brötchen geben und mit Gurke, Tomate garnieren.

Superaktuell bei der derzeitigen BSE-Krise ;-) Aber natürlich können Sie auch Rinderhack verwenden.

Cevapcici

1 Eiweiß

(für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Hackfleisch vom Lamm

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Eiweiß

Salz

Paprikapulver

Öl

Zubereitung:

Die feingehackte Zwiebel und den Knoblauch in Öl anbraten. Zum Hackfleisch geben und mit den Gewürzen und dem Eiweiß zu einem Fleischteig verkneten. Herzhaft scharf abschmecken. Kleine längliche Bällchenformen. Im Kühlschrank eine Stunde kaltstellen. Auf dem Grillrost über guter Hitze schön braun werden lassen. Mit grob gehackten Zwiebeln und Weißbrot servieren.

Fleisch Pieroegge 1 Ei + 1 Eigelb M

(für 4 Personen)

Zutaten:

Für den Teig:

250 g Mehl
1/2 TL Zucker
1 TL Salz
1/2 Päckchen Trockenhefe oder 20 g frische Hefe

1 kleines Ei

1/2 Becher Wasser
50 g weiches Schmalz

Für die Füllung:

500 g Lammhack

1 Brötchen
1/8 l heiße Milch
1 Zwiebel

50 g durchwachsener Speck

1 Becher Sahne (100 g)
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

Zum Bestreichen:

1 Eigelb

1 EL Milch

Zubereitung:

Für den Hefeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes kräftig durchkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach dünn zu einem Rechteck ausrollen.

Für die Füllung Brötchen mit der heißen Milch begießen und durchziehen lassen. Zwiebel und Speck würfeln, zum Hackfleisch geben. Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und das ausgedrückte Brötchen zufügen und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes untereinander kneten. Die Masse auf den Hefeteig streichen. Dabei 2 cm vom Rand freilassen. Dann von der langen Seite her aufrollen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Weitere 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Mit verquirltem Eigelb bestreichen. Bei 225 C (Elektro-) oder Stufe 3 - 4 (Gas) ca. 40 Minuten backen. Eventuell zwischendurch mit Pergamentpapier abdecken.

Indische Fleischbällchen 1 Ei

Das brauchen Sie für 4 Personen

250 g Basmatireis

1/2 TL geh. rote Chilischote

600 g Lammhackfleisch

150 g fein gehackte Mango

50 g gekochter Reis

1 Ei

je 1 Msp. Kreuzkümmel, Muskat

1 EL Currypulver

Salz,

Pfeffer

4 EL Öl

300 g Tomaten

30 g Rosinen

2 Blutorangen

Cayennepfeffer

So wird's gemacht

1. Basmati Reis mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. einweichen. Chilischote, Fleisch, Mango, gekochter Reis, Ei und die Gewürze mischen. Kleine Bällchen daraus formen. in 2 EL heißem Öl rundum ca. 8 Min. braten. Basmati Reis abgießen, in 500 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen.

2. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Rosinen einweichen. Eine Orange heiß abwaschen, trockentupfen und Zesten abreißen. Beide Orangen schälen, filetieren und den Saft auffangen. Die Tomaten im restlichen Öl andünsten, Orangenfilets, Saft und Rosinen zugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Hackbällchen mit Reis und Soße anrichten, mit den Orangenzesten garnieren.

Pro Person ca. 620 kcal, E 37g, F 26 g, KH 59 g

Zubereitung: 30 Min.,

Kochen Ca. 20 Min.

Frau im Trend Nr. 21/03

Kartoffelkuchen mit Lamm und Gemüse 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

2 kg Kartoffeln, mehlig kochend

6 Zweig/e Thymian

Salz

125 g Grünkern, gemahlen

3 Ei(er)

750 g Zucchini

Pfeffer, weißer

2 Paprikaschote(n), rote

3 Zwiebel(n)

8 EL Olivenöl

500 g Lammfleisch, gehackt

2 Zehe/n Knoblauch

500 g Fleischtomate(n)

5 Zweig/e Oregano

Cayennepfeffer

500 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, reiben und im Tuch ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer und etwas gehacktem Thymian würzen und mit Grünkernmehl und Eiern verrühren. Zucchini in Scheiben, Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden. Zucchini Portionsweise in Öl anbraten und herausnehmen, dann Paprika und Zwiebeln anbraten, Fleisch und gewürfelten Knoblauch zugeben und braten, bis das Fleisch krümelig ist. Die gehäuteten, entkernten und gehackten Tomaten mit restlichem Thymian und gehacktem Oregano zufügen, mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen, die Zucchini unterheben. Kartoffelteig in der geölten Fettpfanne verstreichen und bei 250 Grad (Gas: Stufe 5) 10-15 Minuten vorbacken. Die Lamm-Gemüse-Mischung darauf verteilen, mit Mozzarellascheiben belegen, mit restlichem Öl beträufeln und bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) weitere 30-35 Minuten backen. Den Kartoffelkuchen sehr heiß servieren.

31.1.04 Sivi CK

Kretische Reis - Lamm Hackbällchen

2 Ei

Zutaten für Portionen

600 g Hackfleisch vom Lamm

300 g Basmati, gekochter

2 Ei(er)

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer

Oregano

Zitrone(n)

Kreuzkümmel

Minze, getrocknete

Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl leicht andünsten. Den fein gehackten Knoblauch und den Oregano dazugeben.

Reis, Hackfleisch, die Zwiebel und die Eier in eine Schüssel geben, 2 EL Zitronensaft dazu und zu einen feinen Teig vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Wenig getrocknete Minzeblättchen reinbröseln und eine kleine Brise Cumin dazu. Noch mal gut durchmischen. Ein paar Minuten stehen lassen und dann den Teig zu kleinen Kugeln formen und in Olivenöl von allen Seiten anbraten. Vor dem herausnehmen noch mal ein etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Schmeckt nach Urlaub und Süden, Dazu passt in Tomatensoße geschmorter Kohl oder auch Zucchini - Auberginen Gemüse. Man kann das ganze auf dem Gemüse anrichten und noch mit ein paar Löffeln Joghurt garnieren.

7.8.03 Marloh CK

Lahmecun

Teig:

250 g Mehl

1/2 Trockenhefe

1 TL Olivenöl

175 lauwarmes Wasser

Prise Salz

Alle Zutaten schnell verrühren, am besten mit der Küchenmaschine. Mit feuchtem Tuch abdecken, an warmem Platz Stunde gehen lassen.

Kleine Kugeln formen und diese pfannkuchengroß auswellen.

Füllung:

150 g Lammhack

- 2 feingehackte Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gewürfelte Tomate
- 1/2 TL Zucker
- 1 grüne, feingehackte Chili
- 1 TL getrocknete gestoßene Chilischoten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zweig Minze
- 1 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch anrösten, Zucker, Chili und schließlich das Fleisch dazugeben. Pfeffern und salzen und alles zusammen bräunen. Das Fleisch auf dem Teig verteilen, mit Tomatenwürfeln und Kräutern bestreuen. Den Fladen in eine heiße Pfanne geben und im sehr heißen Ofen ausbacken.

Lamm - Gemüse - Auflauf 1 Ei M

Zutaten für Portionen

- 100 g Zwiebel(n)
- 100 g Lauch oder Frühlingszwiebeln
- Öl (Olivenöl)

400 g Hackfleisch vom Lamm

- 100 g Reis (Langkornreis), gekocht
- 1 Ei(er)
- Salz
- Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 1 EL Basilikum in Streifen geschnitten
- 350 g Zucchini
- 350 g Tomate(n)
- Butter / Margarine
- Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG

Fleischmischung: Zwiebeln fein hacken. Lauch putzen, längs halbieren, in Streifen schneiden. Beides in Olivenöl anschwitzen. Hackfleisch dazugeben und 1-2 Min. braten. Dann die Masse mit Reis, Ei, Basilikum, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

Das Gemüse: Tomaten entstielen, dann in Scheiben schneiden. Die Zucchinienden abschneiden, dann Zucchini in Scheiben schneiden (etwas dünner als die Tomaten).

Eine Auflaufform mit Butter / Margarine fetten. Den Boden mit Zucchinischnitten auslegen. Die Fleischmischung darauf verteilen. Dann mit Tomaten- und den restlichen Zucchinischnitten überlappend belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jetzt Alles für 20 Min. in den Ofen (200°), dann mit Parmesan bestreuen und mit einigen Butterflocken belegen. Nochmals 20 Min. im Ofen gratinieren.

Schmeckt auch mit Rinderhack.

7.5.02 Ronomu CK

Lamm-Buletten vom Grill 1 Ei

Schnell und unkompliziert zubereitet

Zutaten für 4 Portionen:

1 Brötchen
4-5 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

500 g Lammhack

1 Ei

1 EL gehackte Petersilie
getrockneter Rosmarin und Thymian
Salz,
Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Brötchen fein würfeln, in 3-4 EL Öl knusprig rösten. Dann in kaltem Wasser einweichen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und im letzten EL Öl glasig schwitzen. Brötchen gut ausdrücken, zum Zwiebelmix geben. Hack und Ei zufügen. Mit Petersilie, 1/2 TL Rosmarin, 1 TL Thymian, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und gut vermengen.

3. Mit feuchten Händen 4 Buletten formen. Jede Seite ca. 8 Min. grillen.

Zubereitung: ca. 30 Min. kJ/kcal p. P.: 2.520/600

EXTRA-TIPP:

Lammhack (aus der Keule) am besten vorbestellen. Oder selbst durchdrehen bzw. im Mixer zerkleinern

Lammfrikadellen 1 Ei M

(für 4 Personen)

Zutaten:

500 g Lammhack zerkleinert

20 g Weicher Schafskäse pro Person

2 Knoblauchzehen

1 Ei

1 Bund frische Petersilie, gehackt

2 El Paniermehl

3 Schalotten, zerkleinert

2 El Kapern, zerhackt

1 El Thymian

Eventuell Salz

6-7 Sardellenfilets

Salz, Pfeffer

Für die Soße:

2 Rote Paprikaschoten, geschält

1 Karton Creme fraiche

1/2 Karton Süße Sahne

Zubereitung:

Die Frikadellen bestehen aus Lammhack, Kapern; würzigen Sardellen (in Salz eingelegt) und in einer Füllung mit Schafskäse.

Die Zutaten gut mit der Hand vermengen, evtl. salzen oder einige Sardellenfilets mehr begeben.. Die Frikadellen mit je 1 gehäuften TL Schafskäse füllen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen erst bei höchster, dann mittlere Hitze ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten.

ZUBEREITUNG DER SOBE:

Den geschälten Paprika (schält sich gut mit einem Spargelschäler) klein schneiden und in wenig Wasser ca. 7-8 Minuten gar dünsten. Anschließend mit Creme fraiche und der Sahne im Mixer vermischen, hinterher erneut erhitzen.

Diese köstliche Soße zu den Frikadellen geben, dazu etwas Fladenbrot und Rotwein reichen.

Lammfrikadellen mit Schafskäse 1 Ei

Arbeitszeit ca. 1 Stunde.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brötchen vom Vortag
- 1 Packung (300 g TK-Brechbohnen
- 2 Zwiebeln

500 g Lammhackfleisch

1 Ei

- Salz Pfeffer
- 4 Zweige Rosmarin
- 120 g Schafskäse
- 3 EL Olivenöl
- 1 Dose (425 ml) italienische weiße Bohnenkerne
- 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
- Schale und Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 2 Stiele Thymian
- evtl. Kräuter und Zitrone zum Garnieren

Zubereitung:

1. Das Brötchen in Wasser einweichen. Gefrorene Bohnen in 1/8 l Wasser bei schwacher Hitze ungefähr 10 Minuten garen. Abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Brötchen ausdrücken. Mit dem Hackfleisch, der Hälfte der Zwiebeln, Ei, Salz, Pfeffer und etwas Rosmarin verkneten. In 12 Portionen teilen. Schafskäse würfeln, in den Hackteig drücken. Frikadellen formen. Etwas Rosmarin darauf drücken. In 2 Esslöffel heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6 bis 7 Minuten braten.
3. Weiße Bohnen abtropfen. Das restliche Öl erhitzen und übrige Zwiebeln darin andünsten. Grüne und weiße Bohnen zufügen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten mitdünsten.
4. Frikadellen aus der Pfanne nehmen und warm, stellen. Bratfett mit Brühe und Zitronensaft ablöschen. Thymianblättchen und

restliche Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen, Zufügen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken, Über das Bohnengemüse gießen.

5. Gemüse und Frikadellen auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Kräutern und Zitrone garnieren.

Dazu schmecken Salzkartoffeln

Lammhackbraten Theresa 1 Ei M

Zutaten für Portionen

600 g Lamm, (Lammschulter), gehackt

150 g Quark

1 Ei(er)

1 TL Salz

Streuwürze

Pfeffer, aus der Mühle

½ TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Zimt

1 EL Butter / Margarine

1 Zwiebel(n), gehackt

1 Bund Petersilie, gehackt

150 g Speck, in Scheiben

wenig Butter / Margarine

ZUBEREITUNG

Lammhack, Quark, Ei und Gewürze in einer Schüssel mischen und kurz aber kräftig kneten. Die Butter / Margarine schmelzen und die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten. Zwiebel und gehackte Petersilie unter die Fleischmasse mischen. Mit nassen Händen einen langen Braten formen. Den Speck nebeneinander legen, den Braten darauf geben und den Speck darum wickeln.

Mit Butter / Margarine eine Kastenform einreiben, den Braten hineingeben und bei 200 Grad auf der zweituntersten Rille des Backofens 50 - 60 Minuten garen. Nach der halben Zeit den Braten wenden.

Dazu servieren wir Kartoffelpüree und Bratensauce.

6.3.03 Beatrice CK

Lammhackfleisch-Pastete 2 Ei + 1 Eigelb M

Zutaten:

250 g Mehl

1 Ei

Salz,

Pfeffer

150 g Butter / Margarine

Für die Füllung:

500 g Lammhackfleisch

1 Ei

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine scharfe Peperoni

1 TL Thymian

100 g Möhren

100 g Staudensellerie

20 g Butterschmalz

4 EL Milch

1 Eigelb

Zubereitung:

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken, Ei und Salz hineingeben, mit etwas Mehl verrühren Butterflöckchen über dem Mehl verteilen und rasch alle Zutaten zu einem Teig verkneten. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung Lammhackfleisch, das Ei, die feingehackte Zwiebel und die ausgedrückte Knoblauchzehe vermengen. Mit Salz, Pfeffer, feingehackten Peperoni und Thymian würzen. Möhren und Staudensellerie putzen. Möhren 5 Minuten garen.

Pastetenform fetten, mit einem Teil des Teiges dünn auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse hineingeben. Möhren und Staudensellerie darauf geben, den Rest der Hackfleischmasse darüber geben. Restliche Teigmasse als Deckel auf die Pastete decken und in die Mitte ein Loch schneiden, damit der Dampf entweichen kann. Teigreste ausrollen, ausradeln, die Pastete mit Milch und verschlagenem Ei bestreichen und verzieren.

Im vorgeheizten Backofen ca. 50 - 60 Minuten bei 180 Grad goldbraun backen.

Lammhackpastetchen 2 Ei

Zutaten für 12 Stück:

500 g Lammhackfleisch,

2 Eier

1 Zwiebel, fein gehackt
1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
1/2 Bund Minze, fein gehackt
1 Stück fein gehackte, unbehandelte Zitronenschale
1 TL Korianderkörner, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Salz,
Pfeffer
200 g Schafkäse, gewürfelt
12 Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe, gehackt

Außerdem:

Papier Backförmchen für Muffins

1. Hackfleisch mit Eiern, Zwiebeln, Petersilie, Minze, Zitronenschale, Koriander und Knoblauch mischen, salzen und pfeffern. Dann bis auf 2 EL den Schafkäse untermischen.

2. Papierförmchen in die Vertiefungen einer Muffinform stellen und die Hackmischung einfüllen.

3. Tomaten über Kreuz einritzen, je auf ein Pastetchen setzen. Alles mit restl. Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Min. backen. Dazu passt Weißbrot und ein lieblicher Rotwein (z. B. Amselfelder Rotwein)

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Garzeit ca. 30 Min.

Provenzalische Lammhack-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Vollkornreis
500 g kleine Zucchini
200 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
3 EL Olivenöl

1 TL getrocknete Kräuter der Provence
1 Limette oder unbehandelte Zitrone

500 g Lammhackfleisch

Edelsüß-Paprika
Chilischote
Rosmarin
Schnittlauch

Zubereitung

1. Reis in Salzwasser ca. 30 Minuten kochen. Zucchini putzen, waschen, schräg halbieren. Schalotten schälen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und fein hacken.
2. Zucchini, Schalotten, Knoblauch und Chili im heißen Öl unter Wenden etwa 10 Min. braten. Mit Salz und getrockneten Kräuter würzen. Limette bzw. Zitrone waschen, in Stücke schneiden, kurz mit andünsten. Alles aus der Pfanne nehmen. Hack im heißen Bratfett unter Wenden etwa 10 Minuten braten. Mit Salz und Paprika würzen. Gemüse wieder zufügen und alles nochmals erhitzen. Mit Chili und Rosmarin garnieren. Reis mit Schnittlauch bestreut dazureichen.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten
Garzeit ca. 30 Minuten

Shami Kebab I 2 Ei

4 Portionen

500 g Lammfleisch, gehackt

50 g Halbe, gelbe Erbsen
1 sm Zwiebel, gehackt
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 TI Gemahlener schwarzer Kümmel
1 TI Chilipulver
1 TI Garam Masala
1 Kleines Bündel Korianderblätter, gehackt
Cashewnüsse, grob gehackt

2 Eier

2 El Zitronensaft
Salz
Öl

Lamm, Erbsen, Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Cashewnüsse und Salz

zusammenmischen, durch den Fleischwolf drehen, damit alles gut vermengt ist
(oder kurz in den Mixer geben).

Mischung in acht Teile teilen. Jedes Stück zu einer kleinen, flachen Kugel formen.

Öl in einer tiefen Bratpfanne erhitzen und die Kebabs braten, bis beide Seiten braun sind (etwa 3 bis 4 Minuten).

Heiß oder lauwarm servieren, garniert mit gehacktem Koriander.

Sudzukakia - Hackfleischröllchen 1 Ei

Zutaten:

2 Scheiben Brot
2 Zehen Knoblauch
2 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1 TL gemahlene Kümmel
1 Ei, leicht geschlagen

800 g Hackfleisch vom Lamm (oder Rind)

1/2 Tasse Olivenöl oder Butter / Margarine zum Übergießen
1/4 Tasse Butter / Margarine
2 Tassen Tomaten, geschält und fein zerkleinert
1 TL Kreuzkümmel
Zimt

Zubereitung:

Die Brotscheiben mit Wasser benetzen und 10 Minuten eingeweicht lassen, dann mit der Gabel zerdrücken. Den Knoblauch sehr fein hacken und dem Brot mit 1 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer, dem Kümmel, dem Ei und dem Fleisch begeben und gut vermengen. Aus dieser Masse 18 - 20 Würstchen formen. Diese in sehr heißem Olivenöl auf beiden Seiten goldgelb braten.

Eine Tomaten - Sauce zubereiten:

Aus den Tomaten, Tasse Butter / Margarine, dem Rest des Salzes und des Pfeffers, sowie dem Zucker. 25 Minuten leicht köcheln lassen, dann die Hackfleischwürstchen zufügen, weiter 15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Hammel

Auberginen Tagine

1000 g Hammelfleisch; o. Rind

125 ml Öl

1 TL Pfeffer

1 Spur Safranpulver

1 Zwiebel; gehackt

1 Knoblauchzehe

1 l ;Wasser

1000 g Auberginen

1 Zitrone; Saft

Öl

2 Tomaten

1 Bd. Petersilie

;Salz

(Tagine g'dra dial denjal)

Das Fleisch in Würfel schneiden. In einer Tagine Öl erhitzen und das Fleisch kurz darin anbraten. Mit Pfeffer, Safran und etwas Salz würzen. Zwiebel und Knoblauchzehe darüber geben . Mit Wasser ablöschen, zudecken und etwa eine Stunde köcheln lassen.

Die Enden der Auberginen abschneiden und die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und kurz ziehen lassen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Auberginenscheiben darin goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Püree entsteht. Warmstellen.

Die Tomaten schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit der gehackten Petersilie dem Fleisch zugeben. Alles weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingekocht ist und sich das Fleisch leicht mit den Fingern zerteilen lässt.

Zum Servieren das Auberginen-Püree über das Fleisch geben und mit etwas Sauce übergießen.

Variante:

* Hühnerfleisch statt Hammelfleisch. Das Huhn sollte dann in weniger Wasser und nicht so lange gekocht werden.

Bulgarischer Reistopf M

Zutaten für 4 Portionen

100 g Speck

200 g Zwiebel(n)

300 g Lamm (besser Hammelfleisch)

1 EL Paprikapulver

Salz

500 ml Fleischbrühe

300 g Reis

5 EL Käse, (Schipka oder anderen Schafskäse), gerieben

ZUBEREITUNG

Den würfelig geschnittenen Speck mit geriebenen Zwiebeln hellgelb anbraten und das grobwürfelig geschnittene Fleisch, mit Salz und Paprika gewürzt, zugeben. 10 bis 15 Minuten anbraten, mit der Brühe auffüllen, den gewaschenen Reis zugeben und zugedeckt garen lassen. Vor dem Anrichten mit Reibekäse bestreuen.

13.8.02 Sonja* CK

Gemüse Eintopf mit Fleischbeilage 6 Ei

TCHOUTCHOUKA/Algerien (europ. Küche)

Zutaten für 6 Portionen

6 Stück Kotelettfleisch (Hammelkoteletts oder Lamm)

1.5 kg Tomate(n)

1 kg Paprikaschote(n), rot oder grün oder gemischt

1 Aubergine(n), schön (ca. 500g)

3 Zwiebel(n)

6 Ei(er)

3 Zehe/n Knoblauch

10 cl Öl (Olivenöl)

Cayennepfeffer

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten: Paprika in Streifen schneiden, Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden. Die Aubergine in Würfel schneiden, Zwiebeln hacken, Knoblauch schälen.

Die Koteletts in einem großen Topf 10 Minuten lang in Olivenöl anbraten, dann aus dem Topf nehmen und warm halten. In demselben Topf die Paprikas 10 Minuten lang anbraten, dann Zwiebeln und ganze Knoblauchzehe dazu geben. Nach 5 Minuten Tomaten und Aubergine, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer nach Geschmack und ein Glas Wasser dazu geben. Auf mittlerem Feuer ohne Deckel 1 Stunde köcheln lassen. Evtl. noch Wasser hinzufügen. (Es soll nicht flüssig sein).

5 Minuten vor dem Servieren die Koteletts in den Topf legen. Zum Schluss die Eier in dem Gemüse pochieren lassen.

29.1.02 Helga-Fr

Hammelkeule

Zutaten für Portionen

1.5 kg Fleisch (Hammelkeule o. Knochen)

½ Liter Wein, rot

1 EL Estragon

Meersalz

Pfeffer, a d M

1 Bund Suppengrün (Möhre, Porree, Sellerie)

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, abtrocknen, + in die Marinade aus Rotwein + Estragon geben, 2- 3 Tage darin liegen lassen, heraus nehmen, abtrocknen, mit Salz + Pfeffer würzen, in einem Bratentopf oder feuerfeste Form geben. Suppengrün, putzen, waschen, klein schneiden, zu dem Fleisch geben, soviel von der Marinade hinzugießen, dass der Boden des Bratentopfes 1,5-2 cm hoch bedeckt ist, Topf mit Deckel verschließen, in den Bratofen, 2. von unten setzen.

1 Kg = 175-180 C, 1,5-2 h, je Kg mehr + 30- 40 min braten.

10.9.03 Hans60 CK

Zwar ein Unterschied, aber vielleicht meint Hans Lammfleisch...

Die Lammkeule wird im übrigen super zart, wenn man sie bis zu 3 Stunden (!) nur bei 90-100 Grad zugedeckt gart!

11.9.03 Mikilein CK

Nein , Hammel, Hans60

Hammelrücken

Zutaten:

1 kg Hammelrücken

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

2 EL Öl

1 Zwiebel

1 Möhre

250 ml Fleischbrühe

Zubereitung:

Lendchen von der Unterseite des Rückens lösen, enthäuten und wieder anlegen. Rücken fest mit Garn umwickeln, Enden verknoten. Knoblauch schälen, zerreiben, mit Salz und Pfeffer mischen und das Fleisch damit einreiben. Öl im Bratentopf erhitzen, den Hammelrücken auf der Oberseite anbraten und bei 200_C in den vorgeheizten Ofen geben. Zwiebel und Möhre nach 15 min zum Braten geben, noch 45 min braten. Fleischbrühe zum Bratensatz rühren, Soße entfetten, aufkochen, durch ein Sieb gießen. Fleisch längs vom Rücken lösen, tranchieren und wieder auf Knochen setzen. Mit verschiedenen Gemüsen umlegen

Kräuterschaf, Ghalmi maa Ikoam

Portion: 4

1 kg Hammelfleisch am Stück

1/2 Bd. Petersilie; gehackt

1/2 Bd. Koriander; gehackt

5 Knoblauchzehen

1 El Öl

1/2 Tl Kreuzkümmel

1 Tl Ingwerpulver

40 g Butter

1/2 Tl Süßer Paprika

1 Spur Safranpulver

2 Zwiebeln; gehackt

500 ml ; Wasser

; Salz

Für die Füllung Petersilie und Koriander mit 3/5 der gehackten Knoblauchzehen vermischen, das Öl dazugeben und mit dem Kreuzkümmel, der Hälfte vom Ingwer und Salz würzen. Das Fleisch in der Mitte einschneiden, mit der Mischung füllen und zunähen.

In einem Bratentopf die Butter zerlaufen lassen und das Fleisch von beiden Seiten kurz darin anbraten. Mit dem restlichen Ingwer, der Paprika und dem Safran bestreuen. Zwiebeln und die restlichen geschälten Knoblauchzehen in den Topf geben und kurz dünsten. Mit Wasser ablöschen und salzen. Etwa eine Stunde schmoren lassen. Wenn nötig, weiteres Wasser zugießen.

Fünfzehn Minuten vor dem Servieren das Fleisch aus dem Topf nehmen und im auf 180 Grad C vorgeheizten Backofen goldbraun braten. Währenddessen die Sauce einkochen, bis sie sämig ist.

Saataras M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Rindfleisch

250 g Schweinefleisch

250 g Lamm (Hammelfleisch)

5 EL Öl

3 Zwiebel(n)

2 Knoblauch

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb

1 Paprikaschote(n), grün

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, rosenscharf

Salz

Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

250 ml Wasser

250 g Tomate(n)

125 ml saure Sahne

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in gulaschgroße Würfel schneiden. Dann die Würfel Portionsweise in einem Topf mit heißen Öl kräftig anbraten. Danach Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Nun die gehackten Zwiebeln, Knoblauch und die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten in die Pfanne geben und leicht dünsten. Nun das Fleisch wieder in den Topf zurückgeben, gut würzen, und danach das Wasser angießen. Zugedeckt ca. 40 Minuten schmoren.

Die Tomaten häuten, vierteln und nach Wunsch entkernen. In den Topf geben und das Ganze weitere 15 Minuten garen. Während der letzten Minuten die Flüssigkeit einkochen lassen.

Abschmecken, saure Sahne einrühren und mit körnig gekochtem Reis servieren.

8.8.02 Judith CK

Schafskeule Petersilie M

Zutaten für Portionen

1500 g Lamm - oder Schafskeule ohne Knochen

1.5 Liter Buttermilch

1.5 Liter Wein, rot

15 m.- große Kartoffeln, geschält und ggf. geviertelt

5 m.- große Zwiebel(n), geschält, geviertelt

3 Zehe/n Knoblauch, geschält

6 Tomate(n), enthäutet

4 Bund Petersilie, gewaschen

4 EL Butter

Salz und Pfeffer

Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Die Schafskeule wird auf Grund ihres strengen Eigengeschmacks zunächst vom sichtbaren Fett und Sehnen befreit. Anschließend wird sie mindestens 3 Tagen im Gemisch aus Buttermilch und Rotwein mariniert.

Nach der Marinierzeit wird die Schafskeule gut trockengetupft, rundum gesalzen und gepfeffert und in ca. 2 EL Olivenöl scharf angebraten. Anschließend aus der Bratreine nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln, den Knoblauch und die Kartoffeln im verbleibenden Bratfett anbraten, zum Schluss die Tomaten zugeben. Wenn die Tomatenflüssigkeit etwas einreduziert ist, mit etwas Beize auffüllen. Die gewaschene und geputzte Petersilie wird entweder per Hand oder in der Mulinette zerkleinert, mit der Butter und mit den Semmelbröseln so vermischt, so dass eine streichfähige Paste entsteht. Diese Paste wird auf die

Schafskeule gestrichen, die Keule in die mit Gemüse gefüllte Reine gegeben und mit einem Grossteil der Beize angegossen. Alles zusammen geht nun für ca. 3 bis 4 Stunden zugedeckt bei 80 Grad in den Backofen. Kurz vor Ende der Garzeit den Deckel runternehmen und leicht anbräunen lassen.

Die Schafskeule kann durch Lamm ersetzt werden, die Marinier-Zeit entfällt dann.

Durch die lange Zeit im Ofen wird das Fleisch schonend gegart und sollte innen noch rosa sein; Kartoffeln und Zwiebeln dienen als Gemüse-Beilage. Dazu schmecken grüne Bohnen ebenso wie Feldsalat und natürlich ein guter Rotwein.

11.3.03 Eimerp CK

Haxe

Berliner Bollen à la Otto Koch

2 Lammhaxen, ausgelöst

1 rohe grobe Bratwurst, mit Majoran gewürzt

1 Schweinenetz

je 100 g Schalotte, Karotte, Sellerie

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Tomate

1/4 l trockener Rotwein

1/4 l Kalbs- oder Lammfond

1/4 l Gemüsebrühe

6 Kartoffeln

1 EL Petersilie, fein geschnitten

etwas gemahlener Kümmel

etwas Mehl

Butter / Margarine

Salz, Pfeffer

Schalotte, Karotte und Sellerie in feine Würfel schneiden, Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Tomate würfeln. Die Lammhaxen mit Salz und Pfeffer

würzen. Mit dem Wurstbrät füllen und in das Schweinenetz einwickeln. Die Lammhaxen mit den Gemüsewürfeln in eine Kasserolle geben und im Ofen bei 200 Grad braten. Nach 5 Minuten mit dem Rotwein ablöschen und noch weitere 45 Minuten weiterbraten. Dabei ev. noch Wasser nachgießen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen, dann abgie-

Ben und zerdrücken. Mit der heißen Brühe zu einem Püree verrühren und die Petersilie untermischen.

Für die Sauce die Zwiebelringe in Butter / Margarine anschwitzen, mit etwas Mehl

bestäuben und mit dem Bratenfond auffüllen. Die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, ebenso den Kümmel, Salz und Pfeffer.

Die gegarten Haxen schräg anschneiden und mit dem Kartoffelpüree anrichten

Den entstandenen Bratenfond noch in die Sauce gießen, und die Sauce um die Haxen geben.

Berliner Bollenfleisch M

Zutaten für 4 Portionen:

8 kleine Lammhaxen,

Salz,

weißer Pfeffer,

2 EL Öl,

500 g Zwiebeln,

40 g Schweineschmalz,

1/2 Schlagsahne,

2 Knoblauchzehen,

2 TL Kümmel,

30 g Butter / Margarine,

1 Bund Basilikum und Basilikum zum Bestreuen

Zubereitung:

Lammhaxen salzen und pfeffern, in Öl einem Schmortopf von allen Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln halbieren, in Scheiben schneiden. Öl aus dem Schmortopf abgießen Schmalz hineingeben, heiß

werden lassen und Zwiebeln darin hell andünsten. Haxen dazugeben, 1/4 l Wasser und 1/4 l von der Sahne zugießen und aufkochen Den Backofen auf 180°

Grad vorheizen. Knoblauchzehen mit dem Kümmel in der Butter / Margarine erst verkneten,

dann hacken und zu den Haxen geben. Den Topf mit dem Deckel schließen und auf

der unteren Schiene in den Backofen schieben. Nach 75 bis 80 Minuten die Haxen herausnehmen und warm stellen. Vorher mit der Fleischgabel prüfen, ob

sich das Fleisch leicht einstechen lässt. Restliche Sahne zum Fond in den Topf

gießen und mit Salz, Pfeffer und den fein geschnittenen Basilikumblättern

würzen. Etwas einkochen, dann die Zwiebelsauce im Mixer nicht zu fein pürieren, wieder in den Topf geben und die Haxen darin heiß werden lassen.

Die Haxen auf den Tellern anrichten, mit der heißen Zwiebelsauce übergießen und mit Basilikum bestreuen.

Geschmorte Lammhaxen

Zutaten:

1,5-2 kg Lammhaxen

Kräutersalz

frisch gemahlener Pfeffer

4 Esslöffel Olivenöl

1 kleiner Zweig Rosmarin

1/2 Bund Thymian

5 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

2 rote Paprikaschoten

evtl. 2-3 Esslöffel Anisschnaps

Zubereitung:

Lammhaxen mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl in einem Bräter oder in einer ofenfesten Form erhitzen. Lammhaxen darin ringsherum anbraten. Kräuter, abgezogenen Knoblauch und Lorbeerblätter zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 125 Grad/Umluft 100 Grad Grad/Gas Stufe 1 etwa drei Stunden langsam braten. Paprika entkernen, in Streifen schneiden und nach einer Stunde Bratzeit zusammen mit dem Schnaps in den Bräter geben. Haxen während des Bratens mehrmals mit Bratensud begießen. Dazu: Kroketten.

Geschmorte Lammstelzen

Zutaten:

4 Lammfleisch - Vorderhaxen

150 g Zwiebel(n)

100 g Möhre(n)

50 g Sellerie

2 Fleischtomate(n)

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Öl (Oliven)

1 EL Tomatenmark

500 ml Wein, rot
500 ml Brühe
Balsamico
Thymian
Puderzucker
Salz und Pfeffer
Rosmarin

Zubereitung:

Lammhaxen von Fett und Sehnen befreien, von allen Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben. Olivenöl im Bräter erhitzen und die Haxen von allen Seiten anbraten. Inzwischen Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Knoblauch nicht zu fein würfeln. Die Gemüsewürfel zu den Haxen geben und mit braten bis es glasig wird, nun das Tomatenmark zugeben, kräftig umrühren und weiterbraten. Darauf achten, dass das Gemüse nicht anbrennt. Die Tomaten überbrühen, enthäuten, vierteln und entkernen. Die Tomaten zu der Gemüsemischung geben. Mit dem Rotwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Mit der Brühe auf ca. 1/4 der Topfhöhe auffüllen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Rosmarin und Thymian zugeben. Bei 180°C ca. eine Stunde schmoren. Während des Garens Flüssigkeitshaushalt kontrollieren, eventuell mit Brühe oder Rotwein auffüllen.

Nach Ende der Garzeit Haxen herausnehmen, warm stellen, Soße passieren und mit Balsamico, Salz, Pfeffer und einer Prise Puderzucker abschmecken. Soße zu den Haxen reichen.

Dazu passt frisches Marktgemüse und Kartoffelgratin.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 45 Minuten

Haxe und Filet vom Lamm mit Gemüse

Zutaten:

1 Lammhaxe

1 Lammfilet

1 El. Öl

4 Schalotten

frischer Lorbeer

frischer Rosmarin

frischer Thymian

frischer Knoblauch

etwas Sellerie

1/4 l kräftiger Rotwein

1/4 | Lammfond

Salz
Pfeffer
1 El. Öl

Zubereitung:

Filet und Haxe fein parieren, Knochen der Haxe freischaben und mit Pfeffer und Salz würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und nur die Haxe rundherum kräftig anbraten. Im auf 280° C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten mit den Schalotten sowie den frischen Kräutern und dem Sellerie schmoren.

Pfanne auf den Herd stellen, Haxe herausnehmen und warm stellen. Bratenfond mit Rotwein ablöschen und Lammfond auffüllen, kurz aufkochen lassen und passieren.

Soße bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Lammfilet würzen, Öl in der Pfanne erhitzen und das Lammfilet darin rundherum gut anbraten. Zum Durchziehen vom Feuer nehmen und warm stellen. Lammhaxe und -filet auf heißem Teller anrichten, mit jungem Gemüse umlegen und Soße dazugeben.

Lammeintopf

Zutaten für 4-6 Personen:

4 Lammhaxen, TK

300 g weiße Bohnen
300 g grüne Bohnen
2 Möhren in Scheiben
2 Zwiebeln in Lamellen
1 TL getr. Thymian
1 TL getr. Rosmarin
1 Knoblauchknolle
1 Lorbeerblatt
1 Dose Tomaten 800 g ohne Saft
0,5 Ltr. Brühe
0,1 Glas Weißwein trocken
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Brühe

Knochen von Stelzen
1 Suppenbund
1 Zwiebel

etwas Thymian + Rosmarin
Knoblauch

Zubereitung:

Weißer Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.

Fleisch von den Stelzen schneiden, Fett abtrennen - Fleisch würfeln. Aus den Knochen mit einem geputzten Suppenbund, etwas Thymian, Rosmarin und Knobi einen Fond auskochen. Also alles mit Wasser bedeckt 2 Stunden köcheln, durchsieben und fertig.

Nachdem der Fond ausgekocht ist, das Fleisch in einem Topf in Olivenöl anbraten - Zwiebeln, Möhren, grüne und weiße Bohnen und Tomaten dazu und mit Fond und Wein ablöschen. Alles kräftig salzen und pfeffern, Thymian und Rosmarin, Lorbeerlaub und als Würze eine ganze halbierte Knoblauchknolle dazugeben. Mit geschlossenem Deckel 2 Stunden in den Backofen schieben - bei 200 Grad Umluft garen.

Dann mit Fladenbrot und Rotwein servieren. Wer möchte, würzt mit etwas Zitronensaft und frischem Olivenöl.

Bei den Dosentomaten die groben Strünke und Kerne entfernen und ohne Saft verarbeiten.

Lammhaxe M

(für 4 - 6 Personen)

Zutaten:

1 1/2 kg Lammhaxe

Für die Marinade:

4 EL Zitronensaft

10 Minzeblätter, fein gehackt

1/8 l Weißwein

4 EL Olivenöl

100 g feingehackte Zwiebeln

je 1 EL Petersilie, Dill und Schnittlauch, fein gehackt

Zum Braten:

3 EL Öl

1/4 l Rotwein

1/4 l Wasser

6 Frühlingszwiebeln (100 g)
2 Möhren (150 g)
2 Tomaten (150 g)

Außerdem:

100 g Creme fraiche
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Lammkeule mit den Marinadezutaten einpinseln. Einige Stunden kühl stellen. Öl in eine Bräter geben, Fleisch hineinsetzen. Bei 175 - 200 C (elektro-) oder Stufe 2 - 3 (Gas) 1 1/2 bis 1 3/4 Stunden braten. Zwischen- durch mit Rotwein und Wasser ablöschen. Das Fleisch ab und zu mit dem Bratenfond begießen. Nach einer stunde Bratzeit halbierte Frühlingszwie- beln, in Stifte geschnittene Möhren und Tomatenhälften zugeben. Nach Ende der Bratzeit den Braten herausnehmen und war stellen. Bratfond durch ein Sieb geben. Außerdem einen Teil der mitgeschmorten Zutaten zum binden der Sauce. Mit Creme fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammhaxe mit Rosmarin

Für 4 Personen

Zutaten:

4 Möhren,
1 Stange Staudensellerie,
2 Stangen Lauch,
2 Zwiebeln,
14 Knoblauchzehen,

4 Lammhaxen

6 Anchovis-Filets in Salz,
12 kleine Rosmarinzweige,
Salz,
Pfeffer,
20 g Olivenöl,
2 Lorbeerblätter,
je 2 Zweige 1 Thymian und Rosmarin,
1 Flasche (750 ml) guter, trockener Rotwein,

400 ml Geflügel oder Lammfond (Glas)

Zubereitung:

Gemüse, Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen putzen und in grobe Stücke schneiden. Von den Haxen das größte Fett wegschneiden und mit einem scharfen Messer jeweils dreimal einstechen. Je eine halbe Anchovis, eine Knoblauchzehe und einen kleinen Rosmarinzweig in die Löcher stecken. Salzen und pfeffern. Öl im Bräter erhitzen, Lammhaxe darin rundum anbraten. Fleisch herausnehmen. Gemüse, Lorbeer und die Kräuter in den Bräter geben. Bei starker Hitze unter Rühren anbräunen, Wein zugießen, Bratensatz lösen und reduzieren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Fond dazugießen, Haxen wieder hineingeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad ca. 2 1/2 Stunden garen lassen. Falls nötig, zwischendurch Brühe angießen. Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den Garsud durch ein Sieb passieren und wieder dazugeben. Kräuterzweige entfernen. Schmeckt hervorragend mit weißem Bohnengemüse.

Pro Person

ca.: 940 kcal (= 3933 kJ),
41 g Eiweiß,
47 g Fett,
14 g Kohlenhydrate,
7 g Ballaststoffe
Apotheken Umschau vom 15.4.03

Lammhaxen II

(für 4 Personen)

Zutaten:

4 Lammhaxen

1 - 2 Knoblauchzehen
30 g Mehl
2 EL Öl
30 g Tomatensaft
1 kleine Zwiebel
120 g Sherry
4 geschälte Kartoffeln
4 - 8 gesäuberte Karotten
Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

Die Haxen werden an einigen Stellen aufgeschnitten und die in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen hineingedrückt. Das mit 1/4 TL Salz versehene Mehl wird auf die Haxen gestreut.

Die Haxen werden in einer Pfanne mit heißem Öl gebraten bis sie auf allen Seiten braun sind. Dann werden sie in eine großen Topf gelegt. Der Tomatensaft die aufgeschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Oregano und Sherry werden in einer Pfanne gemischt und bis zum Kochen erhitzt, dann über die Haxen gegossen. Topf abdecken, auf mittlerer Herdflamme 60 - 80 Minuten schmoren, bis sich das Fleisch von den Knochen lösen lässt. Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und Karotten zufügen und nochmals 20 Minuten mitkochen.

Keule

5-Gewürze-Fleisch zu Basmatireis

1 1/2 El 5-Gewürze-Pulver
; (Pfeffer, Zimt, Nelken,)
; (Fenchel, Anis)
5 El Erdnussöl

500 g Lammkeule

200 g rote Zwiebeln
500 g Brokkoliröschen
200 g Basmatireis
2 El grüner Reis; (Asia Läden)
; Salz
1 El Sojasoße
; nach Geschmack mehr
125 ml ; Wasser

5-Gewürze-Pulver und Öl verrühren. Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit dem Gewürz-Öl mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

Zwiebeln pellen und achteln. Brokkoli waschen und zerteilen.

Basmati- und grünen Reis in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen.

Wok erhitzen und das Lammfleisch darin unter Wenden 5 Minuten braten. Zwiebeln und Brokkoli zufügen, mit braten. Mit Wasser und Sojasoße ablöschen und zugedeckt 3 Minuten garen.

Reis auf einem Sieb abtropfen lassen und dazu reichen.

: Pro Person ca. : 636 kcal

: Pro Person ca. : 2667 kJoule
: Zub .: 20 Minuten + 1 Stunde

Baskischer Lammfleischsalat

8 Port.

600 g Lammkeule ohne Knochen

1 Bund Suppengrün
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Dose Kichererbsen 400 g
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Tomaten
2 Paprikaschoten
1 Bund Petersilie
2 El entsteinte grüne Oliven

außerdem

5 El Rotweinessig
2 Knoblauchzehen
10 El Oliven

In einem großen Topf 1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Das Fleisch dazugeben und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten garen. Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und grob würfeln. Zum Fleisch hinzufügen. Die Brühe salzen. Das Fleisch noch etwa 1 Stunde weiter garen. Dann beiseite stellen und das Fleisch in der Brühe abkühlen lassen. Das Fleisch herausnehmen und in feine Scheiben schneiden. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, gründlich waschen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Die Paprikas halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Olivenöl hinzufügen und alles mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce verrühren, unter

den Salat mischen und nochmals abschmecken. Mit Oliven bestreut anrichten.

: Zub Zeit : 30

Curry - Kokos - Lamm

Zutaten für Portionen

1.2 kg Lamm - Keule ohne Knochen

200 g Schalotte(n)

250 g Äpfel, säuerliche

400 ml Kokosmilch, (ungesüßt aus der Dose)

200 ml Fond vom Lamm (aus dem Glas, warum ?)

50 g Rosinen

3 EL Öl (Kokosöl, gibt es im Asiashop)

1 Stange/n Zimt

2 EL Curry, (mild)

2 Chilischote(n), getrocknet

1 TL Kreuzkümmel, (gemahlen)

1 EL Paprikapulver, (rosenscharf)

1 TL Muskat, (frisch gemahlen)

Salz

Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fleisch von Fett und dicken Sehnen befreien. In etwa 30 g schwere Stücke schneiden (Gulaschgröße). Die Schalotten pellen und fein würfeln. Die Äpfel schälen und grob raspeln. Das Fleisch salzen und in einem breiten Topf im heißen Kokosöl rundherum bei starker Hitze goldbraun anbraten. Schalotten, Äpfel, Zimtstange, Curry, die Chilischoten, Kreuzkümmel, das Paprikapulver und den Muskat schnell untermischen und kurz mitbraten.

Mit Kokosmilch und dem Lammfond auffüllen. Zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf bei milder Hitze 1 Stunde garen. Nach ca. 40 Minuten die Rosinen dazugeben.

Das ganze mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen und die Zimtstange herausnehmen. Wer mag, kann das ganze mit Koriandergrün garnieren. Beilagen nach Wahl, bei uns gibt es immer dazu Basmatireis, frische in Würfel geschnittene Ananas und frisch geriebene Kokosraspeln.

9.3.04 Oletoro2 CK

die siebenstündige Lammkeule

Le Gigot de sept heures,

1 Lammkeule a 2.5 bis 3 kg

; Salz
; Pfeffer
1 dl Öl

300 g Spickspeck

1 Bouquet garni
1 l Brauner Fond
1 dl Trockenem Weißwein
60 ml Cognac
15 lg Zwiebeln
3 Karotten
1 dl Tomatensauce
Weißwein; nach Bedarf

Lammkeule so entbeinen (lassen), dass nur noch einige Zentimeter vom Knochenansatz bleiben. Mit Speck spicken.

Ein Schmortopf nehmen, der möglichst dicht abgeschlossen werden kann (ein Römertopf ist natürlich auch sehr gut geeignet, muss aber gut vorgewärmt werden).

Lammkeule mit den ganzen Karotten und dem Bouquet Garni im heißen Öl anbraten. Jus entfetten, Fond, Tomatensauce und die Hälfte vom Cognac zugeben, die ganzen Zwiebeln um die Keule legen. Eine Schale mit dem Weißwein im Schmortopf platzieren, Schmortopf möglichst dicht abschließen.

Bei sehr niedriger Temperatur - etwa 80 °C - während sieben Stunden schmoren lassen. Nach Bedarf Weißwein zugeben, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Keule und Zwiebeln herausnehmen, warm stellen. Fond passieren, falls nötig noch etwas einkochen lassen. Abschmecken, mit dem Rest vom Cognac parfümieren.

Wichtig: diese Keule ist so zart, dass sie nicht tranchiert, sondern mit dem Löffel serviert wird (darum wird diese Zubereitung auch oft "gigot a la cuillere" genannt)! Die weichgeschmorten Zwiebeln dazu reichen.

Eingepackte griechische Lammkeule

Zutaten:

Lammfleisch, Lammkeule (1.5 Kilo ohne Knochen)

2 EL Öl(Oliven)
7 Zehe/n Knoblauch
1 Zitrone(n)
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Eine Lammkeule - nach Wunsch entbeint - abwaschen und trocken tupfen. Rundherum einige kleine Schlitz schneiden, jeweils eine Knoblauchzehe und etwas Salz und Pfeffer in die Schlitz geben. Den Saft einer Zitrone mit 2 EL Olivenöl vermengen, damit die Keule einpinseln.

Ein großes Stück Backpapier ausbreiten, die Keule darin einwickeln. Das Paket dann noch einmal in mehrere Stücke Alu-Folie wickeln. Das Paket gut verschließen, damit kein Saft ausläuft. Je nach Größe der Keule 2 bis 2.5 Stunden bei 180 Grad braten lassen. Kurz ruhen lassen, dann vorsichtig auspacken, den Saft auffangen und servieren.

Dazu passen griechische Bohnen und Thymian-Kartoffeln.

Fleischspieße Suvlakis

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Lammfleisch aus der Keule

125 ml Öl (Olivenöl)
1 Zitrone(n), den Saft
125 ml Wein, weiß, trocken
Salz und Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
8 Lorbeerblätter
2 TL Oregano, getrocknet
250 g Schalotte(n)

Zubereitung:

Fleisch abspülen, abtrocknen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Olivenöl mit Zitronensaft, Wein, Salz, Pfeffer, halbierten Lorbeerblättern und 2 TL Oregano vermischen, das Fleisch darin wenden und zugedeckt, möglichst kühl, über Nacht marinieren. Am nächsten Tag Schalotten schälen. Die Fleischwürfel abtropfen lassen und mit den Schalotten auf Grillspieße stecken, so dass sie flachliegend aneinander stoßen. Die Lorbeerblätter dazwischen stecken. Spieße auf den vorgeheizten Grill legen und von jeder Seite 4-5 Min. grillen, je nach Dicke des Fleisches. Mit Reis ser-

vieren. Man kann zwischen die Fleischstücke noch Tomaten- und Spitzpaprikastücke stecken und mitgrillen. Geht natürlich auch mit Schweine- oder Kalbfleisch. Getränke: Ein kräftiger roter Landwein oder Retsina passen hervorragend dazu.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gebeiztes Buttermilch 2 Eigelb M

- Lamm mit Senf Kräuter - Kruste auch für Diabetiker

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm (Keule)

1.5 Liter Buttermilch

3 Lorbeerblätter

5 Wacholderbeeren

5 Körner Pfeffer

8 EL Semmelbrösel

2 Eigelb

6 EL Senf (Dijon-Senf)

4 EL Petersilie

2 EL Rosmarin

4 Zehe/n Knoblauch

Salz, etwas Sahne

4 EL Öl (Olivenöl)

etwas Sahne

ZUBEREITUNG

Lammkeule unter kaltem Wasser gut abspülen. Aus Buttermilch, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern eine Beize bereiten. Lammkeule darin über Nacht einlegen. Nach dem Herausnehmen trocken tupfen und in einem Bräter in Olivenöl gut anbraten. Aus Semmelbröseln, Eigelb, Senf, Petersilie, Rosmarin und etwas Sahne eine Masse bereiten, die durchgepressten Knoblauchzehen und 1 TL Salz zugeben. Diese Masse gleichmäßig auf die Lammkeule verteilen. Im Bräter mit geschlossenem Deckel im Backofen bei 180°C ca. 2 Std. im eigenen Saft braten lassen, dann den Deckel entfernen, noch ca. 30 Min. im Ofen lassen, damit die Kruste eine schöne Farbe erhält.

Dazu passen Speckbohnen und Röstkartoffeln.

Pro Portion:

31g E

8g KH
35g F
0,6 BE

22.4.02 Hobbykoechin CK

Gebratene Lammkeule mit Pfefferminzsauce

Zutaten für Portionen

1 Lamm - Keule (ca. 1,5 kg)

4 Zweig/e Rosmarin

5 Blätter Salbei

Bohnenkraut

1 EL Thymian, getrocknet oder frisch

4 Zehe/n Knoblauch

5 Pfeffer - Körner

Salz

500 g Kartoffeln

500 g Kürbisfleisch

4 Zwiebel(n)

2 EL Petersilie, gehackt

2 EL Mehl

Für die Sauce:

3 EL Pfefferminze, gehackt

2 EL Zucker

125 ml Essig

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 210°C vorheizen. Die Kräuter, geschälte Knoblauchzehen, Salz und Pfefferkörner in einem Mörser gut zerstampfen und damit die Lammkeule auf allen Seiten gründlich einreiben oder mit einem Messer kleine Taschen in das Fleisch schneiden und die Kräutermischung hineinstopfen, dann erhält das Fleisch ein intensives Kräuteraroma. Die Keule auf einen Rost legen und ins vorgeheizte Rohr auf die mittlere Schiene schieben.

Das abtropfende Bratenfett am besten in einer flachen Schale oder im Backblech aufsammeln. Das Fleisch mehrmals wenden. Nach 1,5 bis 2 Stunden ist es gar.

Inzwischen die Kartoffeln schälen und genauso wie das Kürbisfruchtfleisch und die Zwiebel in große Würfel schneiden. Eine Stunde vor Ende der Fleischkochzeit in die Bratfettauffangschale geben und mitbraten. Während des Bratvorganges auch das Gemüse öfters durchrühren. Erst am Schluss leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Keule vom Rost nehmen, mit der frisch gehackten Petersilie bestreuen und noch 15 Minuten vor dem Anschneiden warm stellen. Das Gemüse aus der Schale heben und ebenfalls warm stellen. Für die Bratensauce 2 EL vom Bratenfett in einer heißen Pfanne mit Mehl verrühren, bräunen und den verbliebenen Bratensaft und ca. 150 ml Wasser angießen. Gut verrühren, dass sich keine Klumpen bilden, und noch einmal aufkochen.

Pfefferminzsauce: Die fein gehackte Minze mit dem Zucker und 2 EL kochendem Wasser in ein höheres Gefäß geben und dort zugedeckt auskühlen lassen. Zum Schluss etwas Salz und den Essig dazu mischen.

Das Fleisch in dünnen Scheiben von der Keule schneiden und mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Die beiden Saucen getrennt servieren.

13.8.02 Biene62 CK

Gebratene Lammschnitzel M

4 Schnitzel von der Lammkeule à ca. 80 g

Salz, Pfeffer

2 Eier

2 EL geschlagene Sahne

50 g Mehl

200 g frische Weißbrotbrösel

1 TL Thymian, gehackt

1 TL Rosmarinnadeln, gehackt

80 g Butterschmalz

1 junge Knoblauchknolle, halbiert

Die Schnitzel zwischen zwei Klarsichtfolien ausklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier mit der geschlagenen Sahne in einer Schüssel verquirlen. Die Schnitzel kurz in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch das Ei ziehen und anschließend in den Weißbrotbröseln, welche vorher mit gehacktem Thymian und Rosmarinnadeln gemischt wurden, panieren. Die Panade leicht andrücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch beigegeben. Die Lammschnitzel darin bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gefüllte Lammkeule

Zutaten für Portionen

1 Stück Lamm (eine Lammkeule), ausgelöst

1 kl. Bund Majoran
1 kl. Bund Rosmarin
1 Knolle/n Knoblauch
3 Lorbeerblätter
250 ml Wein, weiß, trocken
5 EL Öl (Olivenöl), zum Braten

ZUBEREITUNG

Ausgelöste Lammkeule mit Knoblauch spicken. Mit der Hälfte der Kräuter belegen, den restlichen Knoblauch dazugeben, salzen und pfeffern, zusammenrollen und binden.

Beidseitig im Olivenöl anbraten. Mit dem Wein aufgießen, in das auf 240°C vorgeheizte Backrohr, zugedeckt, schieben und 15 Minuten braten. Danach Hitze auf 160°C reduzieren und fertig garen.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis, Blattspinat und gebratene Auberginen.

14.5.02 Whooly CK

Gyros vom Lamm

(Zutaten für vier Personen)

900 g Lammkeule (ohne Knochen)

125 ml Olivenöl
3 Z Knoblauch
2 TL Oregano (getrocknet)
2 TL Thymian (getrocknet)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 St Gemüsezwiebel

Das gewaschene und trocken getupfte Fleisch in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl, gepresstem Knoblauch und den getrockneten Kräutern vermischen und einige Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Für die Zubereitung das Fleisch in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Davon einen Teelöffel in einer Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und mit roher, in Streifen geschnittener Zwiebel servieren.

Beilagentipp: Fladenbrot und Tsatsiki

Nährwerte (pro Portion)

Energie 701 kcal/2932 kJ
Eiweiß 62 g
Fett 49 g
Kohlenhydrate 4 g
Ballaststoffe 1 g
Mineralstoffe 3 g

Irish Stew

Zutaten:

1 kg Kartoffeln -> in Scheiben
1 kg Möhren -> in Scheiben
1 kg Zwiebeln -> in groben Würfeln

1,5 kg mageres Lammfleisch (Keule) -> in Würfel

Salz

Pfeffer

1 Bund frischer Thymian

Zubereitung:

In einer großen Kasserolle folgendermaßen einschichten:
den Boden mit der Hälfte der Kartoffeln bedecken, dann die Hälfte der Möhren und darüber die Hälfte der Zwiebeln. Darauf das Fleisch geben und mit je 1 TL Salz, Pfeffer und der Hälfte des Thymians würzen. Danach die restlichen Möhren und Zwiebeln einschichten. Die Kartoffeln zuletzt dazugeben und wieder mit je 1TL Salz, Pfeffer und dem restlichen Thymian würzen.

So viel Wasser dazu geben, dass die Kartoffeln bedeckt sind.

Einmal kurz aufkochen lassen und dann im Backofen bei 175 C (Umluft 150 C) ca. 3 Stunden garen lassen.

Kräuter Lamm mit Äpfeln 1 Eigelb

Zutaten für 4 Personen:

1 große Lammkeule, hohl ausgelöst (ca. 1,3 kg)

2-3 Schalotten
2 EL Olivenöl
je 1/2 TL Thymian- und Oreganoblätter
3 EL grober Senf
1 Tasse Paniermehl
je 4 Thymian- und Rosmarinzweige
3 rote Zwiebeln

1 Eigelb

4 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)

Zubereitung:

Lammkeule vom Fett befreien, abspülen, trockentupfen. Schalotten schälen, hacken. In heißem Öl andünsten.

Kräuterblättchen, Senf, Paniermehl und Eigelb zugeben und ca. 5 Minuten garen. Alles in den Hohlraum der Keule füllen. Thymianzweige von außen am Fleisch mit Küchengarn befestigen. Fleisch in eine feuerfeste Backform geben.

Rote Zwiebeln schälen, halbieren und um das Fleisch verteilen, Fleisch mit restlichem Öl bestreichen. Im Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Äpfel vierteln, entkernen und zugeben, weitere 30 Minuten garen. Fleisch in Scheiben mit Zwiebeln und Äpfeln servieren. Dazu schmecken Kartoffel-Sellerie-Püree und geschmorte Tomaten.

Kräuterlammkeule mit Rosmarin

(für 6 Personen)

Zutaten:

1 Lammkeule, ca. 2,3 kg

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Scheibe Sellerie

1 kleine Karotte

4 EL Öl

2 Bund Petersilie

Rosmarin

125 g Paniermehl

Marinade:

1 Zitrone
Rosmarin
1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Keule mit Knoblauch spicken und mehrmals mit der Marinade bestreichen, in Alufolie wickeln, 24 Stunden marinieren.

Zwiebel, Sellerie und Karotte in Stücke schneiden, mit Öl im Bräter erhitzen. Keule drauflegen, abgetropfte Marinade zugeben, 1 1/4 bis 1 1/2 Stunden zugedeckt schmoren, öfter mit Fond übergießen.

Petersilie klein hacken, Knoblauch zerdrücken, mit Rosmarin und 125 g Paniermehl vermischen. Die Mischung auf die Keule geben und noch 5 Minuten braten lassen.

Beilagen: Bohnen, Bouillonkartoffeln.

Lamm aus dem Ofen

Arni sto fóurno

Zutaten für Portionen

1 Lamm, (Keule, 1,5-2 kg)

1.5 Zitrone(n), den Saft davon
Salz

Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

1 Zweig/e Rosmarin, klein, frisch

4 Zehe/n Knoblauch

1 kg Kartoffeln, festkochende

75 ml Öl (Olivenöl), ersatzweise 75 g flüssige Butter / Margarine

2 Zweig/e Thymian, frischer oder 1 TL getrockneter

2 Zweig/e Minze, frische oder 1 knapper TL getrocknete

ZUBEREITUNG

Von der Lammkeule das Fett bis auf eine dünne Schicht abschneiden. Das Fleisch abspülen und abtrocknen. Lammkeule in die Fettpfanne legen, rundum mit etwas Zitronensaft einreiben und leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen. Rosmarinzwig abspülen und unter die Keule schieben.

Den Backofen auf 180°C (Gas Stufe 2) vorheizen. Knoblauchzehen schälen und in lange, dünne Stifte schneiden. Mit einem spitzen Küchenmesser das Fleisch rundum mehrmals einstechen und die Knoblauchstifte hineinstecken.

Kartoffeln schälen, waschen, längs halbieren und um die Lammkeule legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Olivenöl über Keule und Kartoffeln gießen. 1 Tasse heißes Wasser in die Fettpfanne geben.

Die Keule mit den Kartoffeln im Ofen (Mitte) etwa 1 Stunde garen. Zwischendurch öfter mit der Flüssigkeit aus der Fettpfanne begießen, bei Bedarf etwas mehr heißes Wasser dazugeben.

Nach etwa einer Stunde Fleisch und Kartoffeln umdrehen, in 1 weiteren Stunde fertig garen. Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen hacken und etwa 10 Min. vor dem Ende der Garzeit über Fleisch und Kartoffeln streuen.

Mit in Butter / Margarine gedünsteten grünen Bohnen oder Spinat servieren. Dazu passt ein roter Nemea vom Peloponnes. Von dort kommt auch dieses Rezept.

14.10.02 Ronomu CK

Lamm in Kapernsauce M

(Irland)

Zutaten für 4-6 Personen:

1 Lammkeule von 2 kg ohne Knochen,
4 Knoblauchzehen in dünne Scheiben geschnitten,
625 ml Wasser oder Bouillon,
1 frischer Rosmarinzweig,
2 Lorbeerblätter,
½ TL Geriebene Zitronenschale,
3 große Zwiebeln in Achtel geschnitten,
2 große Möhren in 2 cm dicke Scheiben geschnitten,
2 große Rüben, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten

Zutaten für die Sauce:

15g Butter / Margarine,
3 EL Mehl,
½ TL Senf,
3 EL gehackte Kapern,
2 EL Sahne,
1 EL Kapern ganz zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Überflüssiges Fett und Sehnen vom Fleisch entfernen, rollen und mit einem Faden umwickeln. Das Fleisch an mehreren Stellen einritzen, in die Ritzen Knoblauch drücken, dann in einen großen Topf legen, Wasser oder Bouillon hinzugeben, Rosmarin, Lorbeer und Zitronenschale hineingeben. Zugedeckt aufkochen und 1 Stunde köcheln lassen.

Deckel abnehmen, Zwiebel, Möhren und Rüben hineingeben. Zugedeckt 45 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch und das Gemüse gar sind.

Fleisch herausnehmen, zudecken und nach 10 Minuten in Scheiben schneiden. 300 ml Flüssigkeit beiseite stellen.

Für die Sauce Butter / Margarine schmelzen, Mehl hinzufügen, 1 Minute kochen. Vom Herd nehmen, beiseite gestellte Flüssigkeit einrühren. Wieder erhitzen, rühren bis die Sauce eingedickt ist. Senf, Kapern und Sahne hinzufügen.

Das Lamm mit den ganzen Kapern garnieren.

Lamm mit Kritharaki aus dem Ofen M

wie beim Griechen!

Zutaten für Portionen

1 kg Lammfleisch ohne Knochen (Keule)

5 Tomate(n) oder

1 Dose/n Tomate(n) (Schälto­maten)

Salz und Pfeffer, schwarzer

3 EL Butter / Margarine

1 EL Tomatenmark

200 ml Wasser

400 g Nudeln (Kritharaki, kleine reisförmige Nudeln)

800 ml Wasser, kochend

100 g Parmesan, frisch gerieben

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch in grobe Stücke schneiden, dabei Häute, Sehnen und Fett entfernen. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen (entfällt bei Dosentomaten), Tomatenmark mit dem Wasser verrühren. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

2/3 der Butter / Margarine in einem schweren ofenfesten Topf (z.B. aus Gusseisen) auf dem Herd erhitzen. Das Fleisch kräftig salzen und pfeffern und in der Butter / Margarine rundum anbraten. Die Tomatenviertel dazugeben und die restliche Butter / Margarine in Flöckchen darauf verteilen. Das Tomatenmarkwasser angießen und den Topf auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben. 1 Stunden offen garen lassen.

Das Fleisch herausheben und auf einem Teller beiseite stellen. Den Bratsatz mit dem kochenden Wasser aufgießen, gegebenenfalls noch salzen.

Die Nudeln in den Topf geben und umrühren. Den Topf wieder in den Backofen stellen und 25 Minuten garen, dann das Fleisch auf die Nudeln legen und weitere 15 Minuten einschieben, gegebenenfalls noch etwas Wasser angießen, die Nudeln sollen am Ende fast alle Flüssigkeit aufgebraucht haben.

Zum Servieren den geriebenen Käse über das Gericht geben. Dazu einen gemischten Salat servieren.

1.6.03 Sivi CK

Lamm mit Sauce M

Zutaten für Portionen

175 ml Öl

1 kg Lamm - Keule, magere, in großen Stücken

5 m.- große Zwiebel(n)

150 g Joghurt

2 EL Tomatenmark

1.5 TL Salz

3 Zehe/n Knoblauch, zerdrückte

2 TL Ingwer, frischer

2 TL Chilipulver

1 EL Koriander, gemahlen

2 TL Muskat, gemahlen

900 ml Wasser

1 EL Fenchelsamen, gemahlene

1 EL Paprikapulver

1 EL Mehl

3 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch zugeben. 7-10 Min. anbraten. Das Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Zwiebeln in der Pfanne goldbraun braten. Das Fleisch wieder zugeben, bei schwacher Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren.

Joghurt, Tomatenmark, Salz, Knoblauch, Ingwer, Chilipulver, Koriander und Muskat vermengen und über das Fleisch verteilen. Unter Rühren 5-7 Min. anbraten.

Die Hälfte des Wassers, Fenchel, Paprika und Mehl zugeben und verrühren. Das restliche Wasser mit Lorbeerblättern zufügen. Hitze reduzieren und zugedeckt 1 Std. kochen.

18.2.04 Toshibabe CK

Lamm mit Tamarinde (Thailand)

Zutaten für 2 Portionen

500 g Lamm (Schulter oder Keule)

50 g Gewürze (Tamarinde)

1 Chilischote(n), rote, in feine Ringe geschnitten

1 Zwiebel(n), gewürfelt

2 Zehe/n Knoblauch

1 Limette(n), Saft und Schale

2 EL Zucker, brauner

4 EL Fischsauce

100 ml Fond (Lammfond, ersatzweise Rinderbrühe)

1 Dose/n Tomate(n), gehackt

1 Bund Koriander

Salz und Pfeffer

Öl, zum Braten

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch fein würfeln und von Sehnen, Fettrand etc. befreien. Die Tamarinde eine halbe Stunde in heißen Wasser einweichen, dann durch ein Sieb streichen. Das Tamarindenmuss mit den Chiliringen, dem zerdrückten Knoblauch, Limettensaft und -schale, Zucker und Fischsauce mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lamm im Öl anbraten (evtl. in zwei Portionen), die Zwiebelwürfel dazugeben und etwa drei Minuten sautieren. Dann die Tamarindenmischung, den Fond und die Tomaten dazugeben, gut mischen und etwa eine dreiviertel Stunde sanft schmoren (länger schadet nicht).

Vor dem Servieren noch mal abschmecken und evtl. mit etwas Zucker oder Salz und Pfeffer nachwürzen. Nach Wunsch mit gehacktem Cilantro bestreut.

Zu chinesischen Nudeln oder Basmatireis servieren.

8.5.02 Sanna CK

Lamm Pilaw mit Joghurt M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Lammfleisch, mager (aus der Keule)

300 g Reis (Langkornreis)

125 g Korinthen

200 g Joghurt (Sahnejoghurt)

½ Liter Fleischbrühe

4 EL Butterschmalz

3 Gewürznelken

½ TL Zimt

½ TL Kardamom, gemahlen

1 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Reis waschen und in kaltem Wasser etwa eine Stunde lang einweichen. Die Korinthen waschen, abtropfen lassen und unter den Joghurt rühren und quellen lassen.

Dann den Reis auf einem Sieb abtropfen lassen. 2 EL Butterschmalz erhitzen, Nelken etwas zerdrücken und mit dem Kardamom im Butterschmalz anrösten. Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Die Fleischbrühe angießen und zugedeckt bei reduzierter Hitze etwa 15 Minuten garen.

Lammfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden und Portionsweise in einer Pfanne im restlichen Butterschmalz kurz, aber kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammfleisch und Joghurt mit Korinthen unter den Reis mischen und auf abgeschalteter Herdplatte noch 5 Minuten ziehen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und unter den Pilaw mischen

9.12.02 Liesbeth CK

Lamm- Tajine auf Couscous

Dose Kichererbsen (425 g) abtropfen lassen

1 Gemüsezwiebel in schmale Spalten schneiden

500 g Möhren schälen

500 g Zucchini putzen und waschen, zusammen mit den Möhren in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Möhren

ca. 5 min. in... 1 El Öl dünsten. Mit...

1 El Kurkuma

Salz würzen.

Zucchini kurz mitgaren.

700 g mageres Lammfleisch

aus der Keule abrausen, trocken tupfen, würfeln
und in... 2 El Öl scharf anbraten 1/2 Tl gem. Koriander
1/2 Tl Kreuzkümmel
1/2 Tl Cayennepfeffer
1/2 Tl Zimt
1/2 Tl Ingwer
Salz, Pfeffer hinzufügen. Mit... 0,5 l Wasser ablöschen, zugedeckt ca. 30
min.
schmoren lassen. Kichererbsen,
Gemüse und... 100 g geröstete Mandeln zufügen, in ca. 20 min. fertig ga-
ren. 500 g Instant- Couscous nach Packungsanweisung mit... 1 El Öl
50 g Butter / Margarine zubereiten. Tajine darauf anrichten

Lammbraten M

Zutaten für Portionen

1 kg Lamm (Keule)

Salz
Pfeffer
Senf

50 g Schmalz

100 g Speck

2 Möhre(n)
2 kleine Zwiebel(n)
1 Stängel Rosmarin
250 ml Brühe
250 ml Wein, weiß
etwas Sahne

ZUBEREITUNG

Die Keule mit Salz und Pfeffer einreiben und dünn mit Senf bestreichen. Das Schmalz erhitzen und das Fleisch mit Speckwürfeln von allen Seiten knusprig braun anbraten. das vorbereitete, gewürfelte Gemüse zufügen und kurz mitbraten. Nach und nach Brühe und Weißwein sowie den Rosmarinstängel zufügen und den Braten öfter begießen. Nach einer Garzeit von etwa 1 Stunde die Soße abschmecken und mit der Sahne binden. Dazu reicht man Salzkartoffeln, in Petersilie geschwenkt, und Rapunzchensalat mit Specksoße.

27.2.02 Bienlein CK

Lammbraten in Zitronensauce 2 Eigelb

Zutaten für Portionen

750 g Lamm - Keule oder Schulter ohne Knochen

25 g Schweineschmalz

50 g Schinken, klein geschnitten

1 große Zwiebel(n), gehackt

2 EL Mehl

4 EL Wein, weiß

¼ Liter Fleischbrühe

2 Eigelb

2 EL Zitronensaft

½ TL Zitrone(n) - Schale, fein geriebene

1 TL Majoran

1 EL Petersilie, gehackte

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in Würfel schneiden. In einem Schmortopf das Schweinefett erhitzen und den Schinken, die Zwiebel und das Fleisch bei schwacher Hitze ca. 10 min. anbraten. Dabei gelegentlich umrühren. Wein oder Wermut angießen, zum Kochen bringen, weiterkochen bis die Hälfte der Flüssigkeit eingekocht ist.

Die Brühe dazugeben und unter Rühren wieder zum Kochen bringen. Im geschlossenen Topf ca. 3/4 h weich kochen.

Die Sauce entfetten. Eigelb, Zitronensaft und -schale und die Kräuter verquirlen. El. des Bratensaftes dazurühren. Nun alles zum Fleisch gießen und unter Rühren fast zum Kochen bringen. Wichtig: Es darf nicht kochen ! Das ganze jetzt abschmecken.

15.3.04 Angelika2603 CK

Lammcurry

Zutaten und Zubereitung:

4 Schalotten und

3 Knoblauchzehen hacken.

500 g Lammkeule würfeln. Alles in

3 El. Sojaöl scharf anbraten.

250 mL Kokosmilch (Dose) zugießen, aufkochen. Mit

1 El. Curry,

1 El. Kurkuma,
1 Tl. Sambal Oelek,
Salz und
braunem Zucker abschmecken. 20 Min. kochen lassen.
250 g grüne Bohnen zugeben, weitere 20 Min. köcheln.

Dazu passt Basmati Reis.

Lammcurry mit gebackener Banane M und Kokos - Ingwer - Reis

Zutaten für Portionen

750 g Lamm (Keule)

2 Zwiebel(n)
4 EL Öl
1 EL Curry
1 Pck. Sauce, hell, Instant

125 ml Fleischbrühe

250 ml Sahne
Pfeffer, Salz
Worcestersauce
200 g Reis
50 g Kokosraspel
1 Knolle/n Ingwer, eingelegt
2 EL Butter / Margarine
4 Banane(n), nicht zu reif
4 EL Butter / Margarine

ZUBEREITUNG

Fleisch in bleistiftdicke Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Öl im Schmortopf erhitzen, Zwiebelringe darin glasig werden lassen und das Fleisch zugeben. Alles rundum anbräunen, mit Curry überstäuben und mit der Brühe ablöschen. Die Sauce darüber streuen und mit Sahne auffüllen. Zugedeckt auf mittlerer Hitze etwa 30 Minuten gar ziehen lassen.

Den Reis kochen. Butter / Margarine im Topf zerlassen, Kokosflocken, die zerdrückte Ingwerknolle und den Reis hineingeben und gut vermischen. Zugedeckt, zur Seite stellen und warm halten.

Das Lammcurry mit Curry, Pfeffer, Salz und einigen Tropfen Worcestersauce nach Geschmack würzen.

Während der Garzeit die Bananen in einer Pfanne mit Butter / Margarine rundum goldbraun braten.

2.5.02 Cj1967 CK

Lammfleisch in Dill Weißwein Sahne M mit Schmorgurken

Zutaten für 4 Personen:

600 g Lammfleisch aus der Keule oder Schulter

0,75 l trockener Weißwein

1 EL Sonnenblumenöl

200 ml Sahne

1 Bund Dill

Saft von einer Zitrone

Zucker,

Salz,

Pfeffer,

Speisestärke

2 kleinere Salatgurken (oder 4 Schmorgurken)

1 EL Butter / Margarine

1-2 EL Schmand

Zubereitung:

Fleisch abspülen, Fettreste abschneiden. Fleisch grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Wein mit etwas Salz aufkochen. Fleisch zugeben und bei milder Hitze 35-40 Minuten weich kochen.

Fleisch herausnehmen, beiseite stellen. Weinsud durch ein Sieb gießen, nochmals erhitzen. Dill hacken, mit Sahne und Zitronensaft zugeben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer abschmecken, evtl. mit in kaltem Wasser aufgelöster Speisestärke binden.

Gurken schälen, längs vierteln und die Kerne herauskratzen. Gurken in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Butter / Margarine in einem Topf zerlassen, Gurkenstücke zugeben, salzen, umrühren, bis sie etwas Saft ziehen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten, vom Herd nehmen und Schmand unterrühren.

Sofort mit Kartoffeln oder Tagliatelle servieren.

Pro Person: ca. 660 kcal

Eiweiß: ca. 30 g, Fett: ca. 40 g, Kohlenhydrate: ca. 5 g

Cholesterin: ca. 165 mg

Lammkeule

Zutaten:

1 kg Lammkeule,

Salz,

Pfeffer,

2 EL Olivenöl,

1 Rosmarinzweig,

4 Salbeiblätter,

1/4 l trockener Weißwein,

100 ml Fleischbrühe

Zubereitung:

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

In einer Kasserolle Olivenöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Die Rosmarin- und die Salbeiblättchen über das Fleisch verteilen. Die Kasserolle verschließen und in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 50 Minuten schmoren. Dabei regelmäßig den Braten mit dem Fond begießen.

Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Fond mit Weißwein loskochen und mit Fleischbrühe verfeinern. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Lammkeule M

(für 4-6 Personen)

Zutaten:

1 1/2 kg Lammkeule

Für die Marinade:

4 EL Zitronensaft

10 Minzeblätter, fein gehackt

1/8 l Weißwein

4 EL Olivenöl
100 g feingehackte Zwiebeln
je 1 EL Petersilie, Dill und Schnittlauch (fein gehackt)

Zum Braten:

3 EL Öl
1/4 l Rotwein
1/4 l Wasser
6 Frühlingszwiebeln (100 g)
2 Möhren (150 g)
2 Tomaten (150 g)

Außerdem:

100 g Creme fraiche
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Lammkeule mit den Marinadezutaten einpinseln. Einige Stunden kühl stellen.

Öl in einen Bräter geben, Fleisch bei 175 - 200 C (Elektro-) oder Stufe 2 - 3 (Gas) 1 1/2 bis 1 3/4 Stunden braten.

Zwischendurch mit Rotwein und Wasser ablöschen. Das Fleisch ab und zu mit dem Bratenfond begießen.

Nach einer Stunde Bratzeit halbierte Frühlingszwiebeln, in Stifte geschnittenen Möhren und Tomatenhälften zugeben.

Nach Ende der Bratzeit den Braten herausnehmen, warm stellen. Bratenfond durch ein Sieb geben. Außerdem einen Teil der mitgeschmorten Zutaten zum Binden der Soße. Mit Creme fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammkeule - 5 - 7 Stunden gebraten

Zutaten für Portionen

1 Lamm - Keule (mit oder ohne Knochen)

Öl (Olivenöl)
4 Tomate(n)
4 Schalotte(n)
2 Karotte(n)
8 Zehe/n Knoblauch

2 Zweig/e Thymian
2 Zweig/e Rosmarin
½ Liter Wein, rot
1 TL Tomatenmark
½ Tasse/n Wein, weiß
1 Tasse/n Fond (Lammfond, Glas)

ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln oder achteln, die Schalotten schälen und klein hacken, die Knoblauchzehen ungeschält zerdrücken.

Die Lammkeule sorgfältig von allem Fett und allen Häuten säubern. In einem schweren Schmortopf oder Bräter etwas Olivenöl erhitzen und darin die Keule sanft und geduldig von allen Seiten hellbraun anbraten. Das dauert ungefähr 15 bis 20 Minuten. Dabei gründlich salzen und mit grob gemörsertem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Die Keule herausnehmen, das Bratöl weggießen, 1 EL frische Butter / Margarine in den Schmortopf geben und das vorbereitete Gemüse darin andünsten. Umrühren und mit Salz und Pfeffer sehr kräftig abschmecken. Die Rosmarin- und Thymianzweige auf das Gemüse legen und darauf die Lammkeule betten. Mit ½ Tasse heißem Weißwein angießen und ohne Deckel in den auf 80°C vorgeheizten Ofen schieben. Die 80°C sollten möglichst eingehalten werden (Bratthermometer?).

Die Bratzeit beträgt zwischen 5 und 7 Stunden - dabei kommt es auf eine Stunde nicht an.

Auf dem Herd das Gemüse im Schmortopf erhitzen, mit ½ Liter Rotwein ablöschen und etwas Lammfond zugeben. 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen - dabei das Gemüse mit einem Holzlöffel ausdrücken - und anschließend auf dem Herd reduzieren und zur Sauce abschmecken: Vielleicht etwas frischen Thymian zugeben, 1 bis 2 TL Tomatenmark, 1 kleines Gläschen Noilly Prat (hab ich nicht gekriegt, dafür Madeira genommen) - wieder einkochen und wieder abschmecken.

Dazu passen glacierte Karotten (pro Person 2 Karotten, Hühnerbrühe, Butter / Margarine, Zucker): -Karotten schälen, der Länge nach vierteln und in 3 cm lange Stücke schneiden. In einer großen Pfanne in etwas Hühnerbrühe ohne Deckel weich kochen. 1 großes Stück Butter / Margarine dazu, salzen nicht vergessen, mit Zucker bestreuen und auf sehr großer Hitze die Brühe verkochen lassen, bis die Karottenstücke von der Butter / Margarine und dem geschmolzenen Zucker ein glänzendes Aussehen bekommen; sie sind glaciert.

20.11.03 aktschenfuim CK

Lammkeule auf Porree ZucchiniGemüse

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm - Keule

4 Stange/n Porree
1 m.- große Zucchini
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
2 Zehe/n Knoblauch
½ Zitrone(n)
4 EL Öl (Olivenöl)
Salz und Pfeffer
Thymian
Rosmarin

ZUBEREITUNG

Die Lammkeule in Salzwasser 1 Stunde kochen. Nach dem Kochen den Knochen entfernen. Porree putzen und in Ringe schneiden. Die Zucchini in Würfel schneiden. Gemüsezwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Zitrone auspressen und mit Olivenöl vermengen. Die Gewürze mit den gepressten Knoblauchzehen unterrühren.

Ofen auf 220 Grad vorheizen, Bräter ausfetten, die Keule in den Bräter geben. Mit dem Sud von der Keule reichlich auffüllen, Porree, Zucchini und die Gemüsezwiebel um die Keule legen. Keule mit der Marinade einpinseln, Ofen auf 190 Grad herunterstellen und den Bräter in die Röhre schieben. Ca. 90 Min braten, zwischendurch mit der Marinade immer einpinseln. Dazu Kräuterkartoffeln aus der Pfanne. Als Getränk einen trockenen Rotwein.

Man kann die Keule auch mit einer Lammporreehackmischung füllen.

15.7.03 Ottomar CK

Lammkeule im Römertopf

Zutaten für Portionen

1 Stück Lamm (Lammkeule)

3 große Möhre(n)
1 Paprikaschote(n), rot
1 Paprikaschote(n), gelb
1 Paprikaschote(n), grün
3 Zwiebel(n)
1 kl. Dose Tomate(n)

3 Zehe/n Knoblauch (nach Geschmack)
Salz und Pfeffer
Thymian
Chilipulver oder Sambal Olek

ZUBEREITUNG

Römertopf 10 Minuten wässern. Lammkeule abwaschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer, Salz und Chilipulver würzen. Lammkeule in den Römertopf geben. Möhren und Paprika putzen und vierteln. Um die Lammkeule verteilen. Zwiebeln schälen und in grobe Ringe schneiden, auf der Lammkeule verteilen. Knoblauch pressen und mit den Tomaten mit Saft mischen und über die Zwiebeln gießen. Darauf frische Thymianzweige legen oder falls nicht vorhanden Thymianpulver streuen. Den Römertopf verschließen und in den kalten Backofen stellen. Backofen auf 180-200 Grad einstellen und die Lammkeule ungefähr 4 Stunden darin garen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit den Römertopf öffnen. Dazu kann man Kartoffeln oder Nudeln mit einem gemischten Salat reichen.

7.10.02 willinpe CK

Lammkeule im Römertopf M

Zutaten:

1 Lammkeule

1/4 Ltr. kräftiger Rotwein
1/4 Ltr. Lammfond
Estragon
Creme fraiche
Zitronensaft
evtl. Mehl oder Maizena

Zubereitung:

Römertopf wässern.

Lammkeule mit Salz, Pfeffer und Estragon einreiben und in den ausgebut-
terten Römertopf legen, möglichst mit der Fettseite nach oben.

Mit Wein und Lammfond angießen und ca.

2 Std. bei nicht vorgeheiztem Backofen schmoren. (220 - 250 Grad)

Soße:

Den Bratenfond mit Creme fraiche oder saurer Sahne binden und mit Zitronensaft und Mehl oder Maizena andicken. Mit Estragon erneut abschmecken.

Lammkeule in Rotwein M

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm - Keule ohne Knochen

1 Zehe/n Knoblauch
200 g Aprikose(n), getrocknete
1 Flasche Wein, rot, herb
2 Lorbeerblätter
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
1 TL Basilikum
1 TL Salz
Pfeffer, frischgemahlener
4 EL Öl
250 g Schalotte(n)
2 EL Mehl
½ Becher Schlagsahne, (125g)

ZUBEREITUNG

Fleisch mit zerdrückter Knoblauchzehe einreiben. Aufrollen und mit Küchenband rundherum zusammenbinden. Aprikosen, Rotwein, Fleisch und Kräuter in eine Schüssel legen und zugedeckt übernacht marinieren. Am nächsten Tag das Fleisch herausnehmen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch rundherum darin anbraten. Eine Tasse Weinmarinade zufügen. Zugedeckt 1 1/2 Stunden schmoren. Nach und nach die Marinade zugießen. Nach 45 Minuten Schmorzeit die Aprikosen und die geschälten Schalotten zufügen, weiterschmoren. Braten, Schalotten und Aprikosen herausheben und zusammen anrichten. Bratenfond durchsieben, aufkochen und mit in Sahne angerührtem Mehl binden. 10 Minuten leicht kochen lassen, abschmecken und zum Braten reichen. (ohne Marinierzeit 2 Stunden)
Beilage: Semmelknödel, Getränk: Burgunder

11.3.04 Scorpion54 CK

Lammkeule in Rotwein mariniert

Zutaten für Portionen

1 kg Lamm - Keule

300 ml Wein, rot, trocken

125 ml Essig

6 Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

1 Möhre(n)

1 Zweig/e Thymian

1 Zwiebel(n) in Scheiben

2 EL Senfkörner

Salz

Pfeffer

Knoblauch

Petersilie

ZUBEREITUNG

Eine Marinade zubereiten aus den Zutaten und erhitzen, das Fleisch mit dem Knoblauch spicken und in der heißen Marinade über Nacht ziehen lassen.

Die Lammkeule in etwas Olivenöl anbraten und in der Marinade im Backofen gar schmoren bei 175 Grad, ca. 90 - 120 Minuten. Die Sauce abseihen und mit saurer oder Süßer Sahne und etwas Stärke andicken und abschmecken.

15.3.03 Bam Bina CK

Lammkeule in Weißwein und Armagnac

Zutaten für 4 Portionen:

1 Lamm (Keule)

5 Zehe/n Knoblauch

80 g Speck, durchwachsen

Salz und Pfeffer

50 g Öl und Butter / Margarine zum Anbraten

100 ml Öl (Olivenöl)

250 ml Wein, weiß

3 cl Cognac (Armagnac)

1 EL Thymian
10 Schalotte(n)
1 EL Speisestärke

Zubereitung:

Knoblauchzehen in Stifte, Speck in Streifen schneiden und beides in Salz und Pfeffer wenden. Die Lammkeule damit spicken. Die Keule in Öl und Butter / Margarine anbraten. Im Backofen bei 200°C 90 Min. schmoren. Olivenöl, Wein, Armagnac und Thymian mischen und nach und nach den Braten alle 10 Min. damit begießen. 20 Min. vor Ende der Garzeit die geschälten Schalotten zufügen. Die Sauce mit der Speisstärke binden.

Zubereitungszeit: 100 Minuten
Chefkoch Newsletter

Lammkeule mit Artischocken

Zutaten für Portionen

2 Zehe/n Knoblauch
1 Zitrone(n) davon Saft und Schale
3 EL Thymian die Blättchen
500 ml Wein weiß, trocken
6 EL Öl (Olivenöl)

1 Lamm (Keule), ca. 1kg

Salz und Pfeffer
400 g Kartoffeln, kleine
4 Artischocke(n), kleine
1 Bund Frühlingszwiebel(n)

ZUBEREITUNG

Knoblauch hacken, mit Zitronenschale, -saft, Thymian, Wein, Öl verrühren. Keule trocken tupfen. Ca. 24 Std. zugedeckt im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen, öfter wenden.

Backofen auf 250°C vorheizen. Die Keule würzen, mit der Marinade in eine Fettpfanne geben, auf der unteren Schiene ca. 30 Min. garen.

Kartoffeln, schälen, Artischockenstiele am Ansatz abbrechen, äußere Blätter entfernen und Blütenspitzen abschneiden. Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Gemüse zum Fleisch geben, bei 180°C weitere 60 Min. garen. Öfter mit Bratensaft übergießen. Im abgeschalteten Ofen vor dem Servieren noch 15 Min. ruhen lassen.

Lammkeule mit buntem Gemüse M

Zutaten für 6 Personen:

1 entbeinte Lammkeule (ca. 1,4 kg)

1 Zwiebel
2 junge Knoblauchknollen
2-3 Stiele Thymian
1-2 Zweige Rosmarin
8 EL Olivenöl
1 EL getrockneter Oregano
2 EL Zitronensaft
Salz,
schwarzer Pfeffer
3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
200 g Schalotten
400 g Kirschtomaten
2 Dosen (a 425; ml) weiße, dicke, italienische Bohnenkerne
3-4 Stiele Oregano
50 ml Rotwein
50 g Schlagsahne
2 EL dunkler Soßenbinder
Küchengarn

1. Fleisch mit Küchengarn zusammenbinden. Zwiebel fein würfeln. 1 Knoblauchknolle schälen und fein hacken. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen. 3 Esslöffel Öl, Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin, Oregano, Thymian, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Braten damit einreiben und zugedeckt mindestens 12 Stunden in der Beize ziehen lassen, dabei 1-mal wenden.

2. Braten abtropfen lassen, Beize auffangen und zur Seite stellen. 2 Esslöffel Öl erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Beize zufügen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Umluft: Ungeeignet) ca. 1 3/4 Stunden braten. Brühe nach und nach angießen.

3. Schalotten und Tomaten halbieren. Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Restlichen Knoblauch halbieren. 3 Esslöffel Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin unter mehrmaligem Wenden 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Bohnen, Tomaten und Oreganoblättchen zufügen, Gemüse unter Wenden weitere 4-5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Bräter aus dem Ofen nehmen. Fleisch warm stellen, Bratensaft durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Wein und Sahne zufügen, aufkochen lassen, Soßenbinder einstreuen und unter Rühren nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Braten mit Gemüse und Soße servieren.

Zubereitungszeit ca. 2 1/4 Stunden.

Wartezeit ca. 12 Stunden.

Pro Portion ca. 780 kcal/3 270 kJ. E 47 g, F 58 g, KH 13 g

Tina Nr. 16/03

Lammkeule mit gedünstetem Spitzkohl

Zutaten für Portionen

1.2 kg Lamm (Lammkeule, entbeint)

- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 3 Stiel/e Rosmarin und Thymian
- 2 kl. Kopf Spitzkohl
- 150 ml Brühe
- 1 Tomate(n)
- 2 m.- große Zwiebel(n)
- Muskat gerieben

ZUBEREITUNG

Fleisch würzen, mit Mehl bestäuben. 1 EL Öl im Bräter erhitzen. Zwiebeln vierteln. Mit Fleisch im Öl ca. 5Min. anbraten. Mit 1 Wasser ablöschen. m 200°C heißen Ofen 1 3/4 bis 2 Std. garen. Keulen dabei wenden, mit Fond begießen.

Suppengrün würfeln. Knoblauch hacken. Beides mit Rosmarin und Thymian nach 40 Min. zum Lamm geben und mitschmoren.

Spitzkohl halbieren, mit der Schnittfläche nach unten im Rest Öl anbraten. Mit Brühe ablöschen, zugedeckt 10 Min. dünsten. Mit Salz und Muskat würzen. Mit Tomatenwürfeln bestreuen. Warm stellen.

Lamm herausnehmen, warm stellen. Fond sieben, aufkochen, würzen. Alles anrichten.

13.8.02 Vera61 CK

Lammkeule mit glacierten Apfelschalotten

12 kleine Schalotten
1/4 l Apfelsaft
12 kleine Kartoffeln

1 Lammkeule

1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen
1/4 l Gemüsebrühe
Salz,
Pfeffer
Olivenöl

Die Schalotten schälen und 5 Minuten in Apfelsaft köcheln. Die Kartoffeln schälen.

Die Lammkeule hohl auslösen (oder dies schon vom Metzger machen lassen). Die Keule innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Knoblauch in die Keule stecken und das Fleisch in Olivenöl anbraten. Die abgetropften Schalotten (Apfelsaft aufheben) und die Kartoffeln zugeben und im Ofen je nach Größe der Keule 40 ? 50 Minuten bei 180 Grad (Heißluft) braten. Die Lammkeule mit den Kartoffeln und den Schalotten herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Apfelsaft und der Brühe auffüllen und auf ein Drittel einkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Keule tranchieren und mit Sauce, Schalotten und Kartoffeln anrichten.

Lammkeule mit indischer Gewürzkruste M

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm (Keule)

2 Becher Joghurt à 150 g
4 EL Zitronensaft
¼ TL Ingwer, gemahlen
¼ TL Koriander gemahlen
¼ TL Kardamom, gemahlen
¼ TL Cumin, gemahlen
¼ TL Cayenne-Pfeffer, gemahlen
Salz
100 g Mandeln in Blättchen
80 g Rosinen
50 ml Wein, weiß, trocken
1 Becher Sahne (= 200 g)

Pfeffer, weiß, gemahlen

ZUBEREITUNG

Lammkeule waschen und trocken tupfen. Für die Gewürzkruste Joghurt, Zitronensaft, Ingwer, Koriander, Kardamom, Cumin, Cayenne-Pfeffer, Salz, Mandelblättchen und Rosinen verrühren, Lammkeule damit bestreichen, in Alufolie wickeln und über Nacht marinieren. Lammkeule aus der Alufolie nehmen. Elektro-Backofen auf 180 Grad vorheizen. Keule ca. zwei Stunden offen schmoren (Elektro- und Erdgasbackofen: 180 Grad/Stufe 3, Umluft 160 Grad). Während der Bratzeit Weißwein und einen Viertel Liter Wasser angießen. Lammkeule zwischendurch mehrmals wenden und mit dem Bratensaft begießen. Bratenfond mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren Sie dazu nach Wunsch Couscous mit Rosinen und Möhrenscheiben.

26.2.03

Lammkeule mit jungem Gemüse M

1,5 kg ausgelöste Lammkeule (Knochen mitgeben lassen)

Salz

Pfeffer

4 Zwiebeln

1/8 l trockener Weißwein

2 Kohlrabi

750 g Möhren

1/2 TL Zucker

200 g Zuckerschoten

5 Salbeiblätter

1/2 Topf Kerbel

2 Tomaten

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

1 gestr. EL Speisestärke

75 g Schlagsahne

Kräuter zum Garnieren

1. Lammkeule waschen, trockentupfen und binden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein Gitter über der Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 2 Stunden braten. Zwiebeln vierteln. Mit Lammknochen nach 1 Stunde auf die Fettpfanne legen. Braten nach 1 1/2 Stunden mit 1/2 l Wasser und Wein ablöschen.

2. Kohlrabis und Möhren in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker ca. 12 Minuten garen. Schoten in den letzten 5 Minuten mitkochen. Kräuter hacken. Tomaten vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Mit Kräutern und Zitronenschale mischen. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit auf der Keule verteilen.

3. Bratensatz durch ein Sieb gießen und das Fett von der Oberfläche abschöpfen. Speisestärke und 3 EL kaltes Wasser glatt rühren und in die Soße rühren. Nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sahne verfeinern. Alles anrichten. Mit Kräutern garniert servieren.

Ergibt ca. 6 Portionen

Zubereitung: ca. 2 1/2 Stunden

kcal/Portion: ca. 700 Fett/Portion: ca. 49 g

Extra Tipp:

Lassen Sie sich von Ihrem Fleischer die Lammknochen grob hacken, Die Soße wird so kräftiger. Die Knochen vorher aber kurz mit kaltem Wasser abspülen, damit keine Splitter in die Soße gelangen können.

Avanti Nr. 16/03

Lammkeule mit Limetten

4 Ei

Zutaten für 6 Portionen

1.5 Liter Gemüsebrühe

1 Bund Suppengrün

1 Bund Thymian

3 Zehe/n Knoblauch

2 Lorbeerblätter

1 EL Pfeffer - Körner, schwarz

1 Limette(n), unbehandelt

1 Bund Petersilie, glatte

½ Bund Basilikum

75 ml Öl (Olivenöl)

2 Ei(er), hart gekochte

Salz und Pfeffer

1 Lamm - Keule ohne Knochen

2 Ei(er), hartgekocht, quer in Scheiben geschnitten
evt. Limette(n), in Scheiben

ZUBEREITUNG

Brühe in einem hohen Topf erhitzen. Suppengrün waschen, putzen, würfeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln.

Knoblauchzehen abziehen, mit Gemüse, Lorbeer, 3 Zweigen Thymian, Pfefferkörnern in die Brühe geben.

Die Lammkeule von Fett und Sehnen befreien, abbrausen, trocken tupfen und in Form binden. Limette heiß abbrausen, Schale abreiben, Frucht auspressen. Saft, Schale, Fleisch in die Brühe geben, ca. 2 Std. leise köcheln lassen. Keule dabei gelegentlich wenden. Herausnehmen, in Alufolie wickeln, abkühlen lassen.

Übrigen Knoblauch abziehen, Kräuter abbrausen, trocken schütteln, wie vom restlichen Thymian Blättchen abzupfen. Alles mit Öl, 50 ml Brühe pürieren. Eier pellen, fein hacken, unters Kräuterpüree ziehen. Salzen, pfeffern.

Fleisch in Scheiben aufschneiden, jede Scheibe mit etwas Soße und eine Eierscheibe legen, evtl. mit Limettenscheiben garnieren. Übrige Soße dazu servieren.

30.3.03 Sonja* CK

Lammkeule mit Maronenpüree M

Zutaten:

1 kg Lammkeule (vom Metzger auslösen lassen, Knochen aufbewahren),

8 Pfefferkörner,

2 Petersilienwurzeln,

1 Zwiebel,

2 Knoblauchzehen,

Salz

Für die Sauce:

40 g Butter / Margarine,

2 EL Mehl,

1/2 l Lammfond,

Salz,

frisch gemahlener, weißer Pfeffer,

4 EL Sahne

Für das Maronenpüree:

400 g Maronen,

50 g Butter / Margarine,

einige Tropfen herber Weißwein, Muskatnuss

Zubereitung:

Von der Lammkeule Fett und Haut entfernen. Die ausgelösten Knochen in reichlich Wasser mit Pfefferkörnern und dem geputzten Gemüse zum Kochen bringen.

Die Keule salzen, aufrollen, zusammenbinden und in die siedende Brühe legen. Die Keule muss mit der Brühe bedeckt sein. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 2 Stunden köcheln lassen.

Für die Sauce die Butter / Margarine zerlassen, das Mehl darüber stäuben und gut verrühren. Den Lammfond zugießen und mit dem Schneebeesen glatt rühren.

Die Flüssigkeit unter Rühren zum Kochen bringen, dann 20 Minuten köcheln lassen, bis noch etwa 1/4 l vorhanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach passieren. Mit der Sahne verfeinern.

Lammkeule mit Roquefort M

Zutaten:

1,5 kg Lamm (Lammkeule)

Pfeffer, schwarzer

Thymian

4 Zehen Knoblauch

50 g Schmalz

250 g Zwiebeln

250 ml Wein, weiß

250 g Roquefort

200 g Creme fraiche

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen in Stifte schneiden und die gewaschene und abgetrocknete Keule damit spicken. Beim Einschneiden darauf achten, möglichst wenig Muskelfleisch zu zerschneiden, also besser zwischen den Muskelsträngen einstechen. Anschließend mit Pfeffer und Thymian einreiben (kein Salz verwenden!) und in dem heißen Fett im Bräter rundherum anschmoren. Kurz vor Schluss die geviertelten Zwiebeln hinzugeben und kurz mitschmoren. Mit dem Weißwein ablöschen, so dass der Boden bedeckt ist.

Nun den Bräter ohne Deckel in den auf 225°C vorgeheizten Ofen geben. Den Roquefort (oder jeden anderen starken Blauschimmelkäse) zerkleinern und mit der Creme fraiche verrühren. Die Lammkeule im Bräter nach 10 min mit der gewölbten Seite nach unten drehen und die Käsemasse auf die flache Seite der Keule auftragen. Nun das Ganze etwa 40 min offen garen. Danach wenden und nochmals 40 min im Ofen lassen. Gelegentlich mit dem Bratenfond beschöpfen. Zuletzt die Keule (im Bräterdeckel) warm

stellen und den Bratenfond auf dem Herd lösen. Evtl. noch etwas Wein und Creme fraiche zugeben, aufkochen und durchsieben. Mit der ganzen Lammkeule servieren, dazu gibt es den restlichen Wein und Butterkartoffeln.

Lammkeule mit Spinat und Zitronensauce 2 Eigelb

Zutaten für Portionen

750 g Lamm (Keule)
30 g Butter / Margarine
1 Zehe/n Knoblauch
1 kg Spinat
20 g Butter / Margarine
10 g Mehl
2 EL Zitronensaft

2 Eigelb

ZUBEREITUNG

Das Fleisch würfeln. Knoblauch in der Butter / Margarine andünsten. Das Fleisch zugeben und anbraten. Anschließend leicht pfeffern und salzen. Nach und nach 1/4l Wasser zugießen. Das Fleisch ca. 1 Std. und 20 Min. schmoren. Den Spinat dazugeben und im offenen Topf 10 Min. garen. Bratenfond abgießen und für die Soße nehmen. In einem kleinen Topf die 20 g Butter / Margarine zerlassen, das Mehl anschwitzen und mit dem Bratenfond ablöschen, kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Eigelb legieren. Vor dem Anrichten die Soße über Spinat und Fleisch gießen.

18.11.01 Toscania CK

Lammkeule Provence

Zutaten für Portionen

2.5 kg Lamm, die Keule
2 Knolle/n Knoblauch
1 EL Kräuter, der Provence
Thymian
2 Zweig/e Rosmarin
Suppengrün

1 Flasche Wein, Rotwein (7/10)
1 kg Fleischtomate(n), oder Pelati
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Weißbrot, in Scheiben

ZUBEREITUNG

Die Knoblauchknollen (es sind wirklich Knollen und nicht Zehen gemeint) kurz mit kochendem Wasser überbrühen.

Die Lammkeule mit Salz, Pfeffer und Provence-Kräutern einreiben.

Etwas Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Die Lammkeule und das kleingeschnittene Suppengrün anbraten. Knoblauchknollen, frische Kräuter und ein Glas Wein dazugeben. In den auf 175 Grad vorgeheizten Ofen geben. Zweieinhalbe Stunden braten. Nach und nach den restlichen Wein dazugießen.

Die Tomaten schälen und entkernen oder Pelati verwenden, und in den Bräter legen. Salzen. Das Ganze nochmals 30 Minuten braten.

Die Lammkeule mit den Tomaten anrichten. Den Bratensaft durch ein Sieb gießen und extra zum Lamm reichen.

Die Knoblauchzehen aus den Häutchen drücken und auf das Weißbrot streichen. Salzen und zum Fleisch reichen.

9.11.01 Beatrice CK

Lammkeule spezial

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 Lammkeule von etwa 1 kg
4 - 6 Knoblauchzehen
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
1 - 2 EL Armagnac oder Cognac
3 EL Olivenöl (kalt gepresst)
3 Zweige Rosmarin
1/2 Bund Thymian
2 Lorbeerblätter
50 g weicher Butter / Margarine

Salz

Zubereitung:

Knoblauchzehen schälen, fein hacken oder durch die Presse drücken. Reichlich Pfeffer drüber mahlen (etwa 1/2TL). alles mit Armagnac oder Cognac verrühren, Olivenöl tropfenweise darunter schlagen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schwenken. Die Rosmarinnadeln von den Stielen streifen, den Thymian zerpfücken.

Ein großes Stück Alufolie auf den Tisch legen, ein paar Rosmarinnadeln und etwas Thymian in die Mitte geben. Ein Lorbeerblatt zerbröseln und drüberstreuen. Fleisch mit der Knoblauchmischung bestreichen und auf die Gewürzmischung in der Alufolie legen, restliche Gewürze darauf verteilen. Die Folie sorgfältig verschließen.

Keule an einem kühlen Ort 24 Stunden beizen. Wenn sie die Keule im Kühlschrank beizen, etwa 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, weil sich bei Zimmertemperatur das Aroma besser entwickelt.

Backofen auf 250 C vorheizen. Fleisch aus der Folie nehmen, die Kräuter-Knoblauch-Mischung sorgfältig herunterstreifen oder mit Küchenkrepp abwischen; sie verbrennt beim Braten und wird bitter.

Die Keule dann sorgfältig Trockentupfen. Etwa 2/3 der Butter / Margarine darauf verteilen und mit einem Pinsel verstreichen. Danach salzen. Sobald die Keule im Ofen ist, auf 220 C zurückschalten. Das Fleisch ca. 40 Minuten garen. Zwischendurch oft mit der restlichen Butter / Margarine bestreichen.

Keule aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie locker bedeckt 10 - 15 Minuten ruhen lassen. Quer zum Knochen in Scheiben schneiden. Nach Wunsch etwas nachsalzen und nachpfeffern. Rasch servieren.

Lammkeule à la Toskana

Zutaten für Portionen

2 kg Lamm - Keule. ca.

3 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle

8 EL Öl (Olivenöl)

1 Flasche Wein, weiß, trocken oder Rosé

500 g Schalotte(n), kleine

2 Zweig/e Rosmarin

4 Zweig/e Thymian

50 g Butter / Margarine, kalte

ZUBEREITUNG

Keule waschen und trocken tupfen. Mit einem spitzen Messer kleine Einschnitte ins Fleisch machen. Knoblauch schälen, stifteln und die Keule damit spicken. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 120° Grad vorheizen. Drei EL Öl in einen großen Bräter geben, die Keule hineinlegen und mit zwei EL Öl beträufeln. Drei Stunden braten. Nach 30 Min. zum erste Mal, nach 60 Min. zum zweiten Mal mit Wein übergießen.

Schalotten schälen und in Zehen teilen. Kräuter abspülen und in kl. Stücke teilen. Schalotten nach 90 Min. um die Keule legen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Schalotten und Keule mit den Kräutern bestreuen. Den Wein nach und nach, bis auf 1/4 Liter zufügen. Das Fleisch gelegentlich mit Bratfond übergießen. Den Bratensatz mit dem restlichen Wein loskochen, durchsieben und entfetten. Wieder erhitzen und die Butter / Margarine in kl. Flöckchen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Stangenweißbrot oder Olivenkartoffeln.

14.10.03 Sauer CK

Lammscheiben mit Kräuterkruste

Zutaten:

2 Teel. getr. Thymian,
4 Teel. getr. Oregano,
2 Bund glatte Petersilie, gehackt,
4 Knoblauchzehen gerieben,
Schale von 2 Zitronen,
40 ml Olivenöl,
6 EL Balsamico Bianco,
4 Toastscheiben, fein zerkrümelt,

1 kg Lammkeulenscheiben (1/2cm dünn)

Zubereitung:

Alles bis auf das Fleisch und Toastbrösel mischen.

1/3 der Kräutermischung in eine feuerfeste Form geben und die Fleischscheiben überlappend darauf legen und salzen. Ein weiteres Drittel der Kräuter verteilen und mehrere Stunden kalt stellen.

Backofen auf 250 vorheizen.

Die restlichen Kräuter mit den Bröseln mischen und auf dem Fleisch verteilen.

Die Form 2. Einschubleiste von unten ca. 7-10 Minuten backen. Die Kräuterkruste sollte goldbraun sein.

Lammschlegel im Backofen

Zutaten:

1 Lammkeule,
Pfeffer,
Öl,
Salz
1 Knolle Knoblauch.

Das Fett von der Keule entfernen. Öl, Pfeffer und Salz mischen und das Fleisch damit einreiben. Den Knoblauch schälen, der Länge nach durchschneiden. Das Fleisch mit einem spitzen Messer anritzen und den Knoblauch hineinstecken. Die Keule bei mittlerer Hitze 90 Minuten im Backofen braten.

Lammspieße

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm (Lammkeule)
1 Knolle/n Knoblauch
Salz und Pfeffer
0.3 kg Wein, rot, trocken
2 Zwiebel(n)
1 Bund Petersilie
3 Tomate(n)
2 Paprikaschote(n)
½ kg Speck, mageren geräucherten
0.1 kg Öl (Olivenöl)
½ kg Essig (Kräuteressig)
Oregano

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, von dem Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Rotwein, Olivenöl und Essig mit der zerdrückten Knoblauchknolle, Salz, Pfeffer und Oregano mischen. Die klein geschnittenen Lammstücke darin 12 Std. im Kühlschrank marinieren. Paprika, Tomaten, Zwiebel und Speck wie das Fleisch in kleine Stücke schneiden und auf den Spieß bringen. Auf dem Grill oder Ofen bei mittlerer Hitze goldbraun durchbraten und mit Paprika würzen und die feig geschnittene Petersilie zu Grillkartoffeln servieren.

6.11.03 Ottomar CK

Lammspieße

für die Spieße

400 g Lammfleisch (Keule oder Schulter)
1 Maiskolben
1 El Butter / Margarine
1 rote Paprikaschote
1-2 Zucchini
Salz

für die Marinade

2 Knoblauchzehen
1/2 unbehandelte Limone
1 rote Chilischote
1/2 Tl grober Steakpfeffer
1 Tl gehackte Petersilie
8 El Olivenöl

Geben Sie auf jeden Maiskolben ein Stückchen Butter / Margarine und wickeln Sie sie einzeln fest in mit Butter / Margarine eingeriebene Alufolie. Backen Sie sie etwa 30 Minuten bei 170 Grad im Backofen. Lassen Sie den Mais danach abkühlen.

Den gepellten Knoblauch schneiden Sie in feine Würfelchen, von der gewaschenen Limone schaben Sie mit einem Zestenreißer die Zesten (Schale) ab. Falls Sie keinen Zestenreißer haben, schneiden Sie mit einem Messer die Schale sehr dünn ab, die Sie dann in feine Streifen schneiden. Pressen Sie danach den Saft aus. Die Chilischote befreien Sie vom Stielansatz, den Kernen und inneren weißen Häute und hacken sie und die Petersilie sehr fein. Die Knoblauchwürfel, abgeriebene Limonenschale, Chilistückchen, Steakpfeffer und die gehackte Petersilie verrühren Sie mit dem Olivenöl.

Den gegarten Mais schneiden Sie nun in 1 - 2 cm dicke Scheiben, die Paprika befreien Sie vom Stielansatz, den Kernen und inneren weißen Häuten und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Die Zucchini waschen Sie und schneiden sie in 1 - 2 cm dicke Scheiben. Das Fleisch lösen Sie vom Knochen und schneiden es in 3 - 4 cm große Stücke. Mischen Sie das Gemüse mit dem Fleisch, geben es in die Marinade und lassen bei Zimmertemperatur 1 Stunde durchziehen. Die Fleisch- und Gemüstückchen tupfen Sie leicht trocken und spießen alles abwechselnd auf die Schaschlikspieße. Die Spieße würzen Sie mit Salz und garen sie etwa 5 Minuten bei 200 Grad im Backofen. Danach lassen Sie sie noch 5 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen.

Marinierte Lammkeule

Zutaten:

8 Scheiben Lammfleisch à 100 g

2 EL Öl

1/8 l Weißwein, trocken

1 EL bunter Pfeffer

Salz

je 1 TL getr. Salbei, Rosmarin, Thymian

Für den Gemüsespieß:

4 mittelgroße Zwiebeln

4 Zucchini

2 rote Paprikaschoten

8 große Champignons

Zubereitung:

Wein in eine Schüssel geben, Gewürze und Kräuter zufügen. Die Lamm-scheiben ca. 2 - 3 Stunden darin einlegen.

Trockentupfen, mit Öl bestreichen und auf dem vorgeheizten Grill ca. 4 - 5 Minuten von jeder Seite grillen. Für den Spieß die Zwiebeln, Zucchini, Paprikaschoten und Champignons putzen und in Stücke zurechtschneiden.

Abwechselnd auf den Spieß stecken. Mit Öl bestreichen, pfeffern und salzen, zum Garen mit Alufolie auf den Grill legen.

Paprika-Lammgulasch

2 g. Zwiebeln

2 EL Schweineschmalz

750 g Lammfleisch aus der Keule, entbeint und gewürfelt

1 TL Paprika edelsüß

1/4 l Weißwein

3/8 l Fleischbrühe

2 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer a. d. M.

2 rote Paprikaschoten

Majoran, Zitronenmelisse, frisch

Zwiebeln würfeln. Schmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Fleischwürfel unter Rühren anbraten, Paprikapulver darüber streuen, Wein und 1/4 l Brühe angießen. Tomatenmark einrühren, geschälte Knoblauchzehen dazupressen. Salzen und pfeffern.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren.

Paprikaschoten putzen, waschen und grob würfeln.

Nach 40 Min. Garzeit mit den gehackten Kräutern zum Fleisch geben, restliche Brühe angießen, weitere 20 Min. garen.

Fertiges Gulasch nochmals kräftig abschmecken.

Portwein - Schmortopf M

Zutaten für Portionen

600 g Lammfleisch, (Keule ohne Knochen)

600 g Rindfleisch, (aus der Blume)

600 g Kasseler

70 g Butterschmalz

600 g Schalotte(n)

4 Lorbeerblätter

8 Körner Pfeffer

8 Körner Piment

4 Zehe/n Knoblauch

2 Bund Thymian

500 ml Portwein, weiß

500 ml Fleischbrühe

3 kg Kartoffeln, klein

400 ml Sahne, süß

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Fleischsorten grob würfeln und das Lamm- und Rindfleisch Portionsweise in heißem Butterschmalz braun braten. Schalotten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abspülen und abziehen.

Alle Fleischwürfel, Lorbeerblätter, Gewürzkörner, Knoblauchscheibchen, ein Bund Thymian, Wein und Brühe in die Fettpfanne des Backofens geben. Salzen und pfeffern und mit Pergamentpapier abdecken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 170 Grad) 90 Minuten schmoren. Kartoffeln schälen und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Das Fleisch zusammen mit dem Sud, den abgegossenen Kartoffeln, Sahne (evtl. mit etwas

Stärke angerührt) und dem restlichen Thymian in zwei ofenfeste Töpfe geben. Töpfe in den Ofen stellen und ohne Deckel mindestens 30 Minuten weitergaren. Da sich das Gericht gut warm halten lässt eignet es sich sehr gut für stresslose Feste.

20.9.02 Bono CK

Provenzalische Lammkeule

Zutaten für 4 Personen:

1 Lammkeule (ca. 2 kg)

6 Knoblauchzehen

30 g in salz eingelegte Sardellenfilets

frisch gemahlener Pfeffer

3 EL grober Dijon-Senf

2 EL getrocknete Kräuter der Provence

Olivenöl

Zubereitung:

Lammkeule parieren (von Haut und Sehnen befreien) und dabei überschüssiges Fett abschneiden. Knoblauch schälen, längs in Stifte schneiden. Sardellenfilets abtupfen, halbieren. Lammkeule mit einem spitzem Messer rundum einstechen, mit Knoblauch und Sardellen spicken, mit Pfeffer einreiben, dick mit Senf bestreichen und mit den Kräutern bestreuen. Kräuter etwas andrücken. Lammkeule ungesalzen in eine Reine mit etwas Olivenöl setzen und in den vorgeheizten Backofen (220 Grad) schieben. Ungefähr 2 Stunden braten, die Keule dabei nicht wenden.

Dazu: knuspriges Baguette und Ratatouille - das ist ein bunter Gemüsetopf mit viel Tomaten, Zucchini und Auberginen.

Kochzeit * Preis * Kalorien

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Stunden

Preis pro Person ca. 11 Mark

Pro Portion ca. 930 Kalorien = 3906 Joule

Provenzalischer Lammauflauf

(für 4 Personen)

Zutaten:

400 g Lammfleisch aus der Keule

schwarzer Pfeffer, Salz

75 ml Olivenöl

50 ml Rotwein

1 Paprika grün

1 Paprika rot

2 kleine Auberginen

2 mittelgroße Zucchini

4 große Tomaten

4 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin

3 EL Semmelbrösel

100 g Ziegenkäse

100 ml Brühe

Zubereitung:

Das Lammfleisch würfeln, mit Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch gut darin anbraten. Salzen, den Wein angießen und das Fleisch zugedeckt, bei schwacher Hitze schmoren.

Die Paprikas halbieren, Stielansatz und Kerngehäuse entfernen, waschen, klein würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Öl unter rühren leicht anbraten.

Den Backofen auf 200 C vorheizen.

Das restliche Gemüse waschen, putzen und alles in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Den Knoblauch schälen, die Kräuter waschen und trocknen. Alles hacken und mit den Semmelbröseln mischen.

Den Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Paprikas würzen und mit dem Fleisch in eine gefettete Gratinform geben. Das Gemüse dachziegelartig darauf schichten und jeweils würzen. Die Brühe angießen. Die Knoblauch-Kräuter-Mischung und den Ziegenkäse darüber verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Im Ofen 30 Minuten backen.

Sauerbraten vom Lamm

Zubereitung und Zutaten:

Eine Marinade aus

1 Karotte,

1 Stange Lauch,

2 Zwiebeln,
1 Stange Sellerie,
1/8 l Essig,
1/2 l Rotwein,
Lorbeerblatt,
Pfefferkörner,
Rosmarin,

Wacholderbeeren bereiten. Die aufgetaute Lammkeule (ohne Knochen) 3 Tage in der Marinade legen. Dann im Bräter ohne Marinade scharf anbraten, aus dem Bräter nehmen. Marinadegemüse und 50 g Tomatenmark anbraten. Marinade auffüllen, Fleisch wieder dazulegen. Im Ofen bei 180 Grad 1 Stunde schmoren.

Sechs - Stunden - Lammkeule

Zutaten für Portionen
250 g Zwiebel(n), geviertelte

1.5 kg Lamm - Keule

Salz und Pfeffer
1 TL Rosmarin
1 Bund Thymian
1 Dose/n Tomate(n)
3 Knoblauch, gehackte
Zucker
Öl

ZUBEREITUNG

Das Fleisch mit Gewürzen einreiben, salzen und in Öl anbraten. Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch dazugeben und alles aufkochen lassen.

Den Topf schließen und im Backofen bei 100 Grad ca. 6 Std. garen lassen (auf 5 Minuten mehr kommt es da nicht so an).

Den Sud mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Man kann auch noch irgendwann zwischendurch geschälte Kartoffeln und /oder Gemüse (Bohnen, Zucchini etc.) mit dazu legen und mitgaren lassen.

16.3.04 Moorhenne CK

Suvlakia

Zutaten:

500 g Lammfleisch (aus der Keule)

Salz, Pfeffer
1 TL getrockneter Estragon
1 TL Paprika (edelsüß)
1 Prise Piment
1 Prise gemahlene Kreuzkümmel
4 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone

Zubereitung:

Alle Gewürze, Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Das Lammfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in die Marinade legen und mindestens 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Danach das Fleisch aus der Marinade nehmen und auf 8 Schaschlikspieße schieben. Die Spieße unter dem Grill oder in der Bratpfanne 4 - 5 Minuten von jeder Seite grillen oder braten.

Toskanische Lammkeule

Zutaten für 2 Portionen
200 g Bohnen, rote
Salz

1 kg Lamm - Keule ohne Knochen

4 Zehe/n Knoblauch
1 EL Thymian
1 EL Rosmarin
1 EL Oregano
Öl (Olivenöl)
1 Dose/n Tomate(n), geschälte
¼ Liter Wein, rot
Pfeffer, frisch gemahlener

ZUBEREITUNG

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Anschließend in frischem Salzwasser nicht zu weich kochen. Die Lammkeule unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen, eventuell mit einer Küchenschnur binden. Die Knoblauchzehen schälen, in Stifte schneiden und die Lammkeule damit spicken. Die Kräuter mit dem Öl vermischen und die Keule damit gleichmäßig einstreichen und salzen. Die Keule in einem Schmortopf auf allen Seiten anbraten.

Die Tomaten pürieren und mit dem Sud und dem Rotwein zur Lammkeule geben. Das ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten schmoren

lassen. Kurz vor Garende die abgetropften Bohnen dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

24.6.03 Layla CK

Walisisches Honiglamm

Cig Oen a Mel

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm - Keule

1 TL Ingwer, (frisch gerieben oder Pulver)

2 EL Rosmarin, frisch, gehackt

4 EL Honig, (nicht zu flüssig, aromatische Sorte, z.B. Heide)

1 Flasche Apfelwein

Salz

Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen

evt. Saucenbinder

evt. Rübekraut

ZUBEREITUNG

Backofen auf 230° vorheizen (Ober-/Unterhitze). Lammkeule waschen, trocken tupfen, Fettränder wegschneiden, Hautschicht lassen. Salz, Pfeffer und Ingwer mischen und die Keule damit gründlich einreiben. Rosmarinadeln hacken und auf die Keule streuen. Mit Honig bestreichen (ist etwas schwierig, weil Honig und Gewürze sich schon mal "aufrollen", geht aber mit etwas Geduld!) Keule in einen großen offenen Bräter oder in die Fettpfanne geben, ca. 1/2 l Apfelwein angießen und in den heißen Ofen geben (2. Einschub von unten).

Nach 30 Min. die Temperatur auf 160° reduzieren, noch etwa 75 Min. im Ofen lassen. Ab und zu mit Bratensaft beschöpfen, Apfelwein nachgießen. Die Keule aus dem Ofen nehmen, mit Alu abdecken (Vorsicht - die Kruste!) und ca. 10 Min ruhen lassen. Inzwischen Bratensatz mit etwas Apfelwein lösen, evtl. vorher entfetten. Aufkochen, Saucenbindemittel einrühren, abschmecken (Salz, Pfeffer, Ingwer, evtl. Rübekraut). Wer möchte, kann die Sauce mit Sahne abrunden.

Leckere Variation: Die Kartoffeln können bei diesem Gericht schon gleich mitgaren. Geschälte Kartoffeln in gleich große Stücke schneiden und ca. 10 Min vorkochen. Die Kartoffeln um die Keule herumlegen, Apfelwein angießen, alles weitere wie oben. Allerdings sollte man beim Begießen der Keule die Kartoffeln wenden, damit sie gleichmäßig garen. In Wales nimmt man "Dry Cider" für dieses Rezept, aber mit trockenem Apfelwein klappt's auch!

30.7.03 Marysue CK

Kotelett

Gegrillte Lammkoteletts

in Speckbrösel mit Kopfsalat und Tomatenkompott

Rezept für 4 Personen

Zutaten Lammkoteletts:

16 Lammkoteletts, à 50 g

3 Knoblauchzehen, gehackt

4 Thymianzweige

2 Rosmarinzweige

200 ml Olivenöl

100 g frische Weißbrotbrösel

3 EL Speck, sehr fein gewürfelt

Salz, Pfeffer

Zubereitung Lammkoteletts:

Die vom Metzger vorbereiteten Koteletts mit dem Knoblauch, Kräutern und dem Olivenöl mischen und gut gekühlt marinieren lassen.

Aus dem Öl herausnehmen, in den Weißbrotbröseln mit Speck wälzen und in einer heißen Pfanne mit den Kräuterzweigen von beiden Seiten langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten Tomatenkompott:

400 gr. Tomaten

Salz, Pfeffer

1 EL Thymianblättchen

1 Knoblauchzehe, gehackt

3 EL Öl

1 EL Schalottenwürfel

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 EL Schalotten, gewürfelt

1 EL Honig
300 ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung Tomatenkompott:

Für das Kompott die Tomaten erst überbrühen, dann abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern, mit dem Thymian und der Hälfte des gehackten Knoblauchs würzen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 10 - 12 Minuten bei 120° C garen. Sie dürfen nicht zu weich werden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Den Honig dazugeben, mit Tomatensaft aufgießen, salzen und einkochen lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Die Tomatenviertel zu der Sauce geben, salzen und pfeffern.

Zutaten Kopfsalat:

2 Kopfsalatherzen
Balsamicoessig, weiß, aus der Sprühflasche
Salz Kerbel für die Garnitur

Zubereitung Kopfsalat:

Die Kopfsalatherzen auf 4 Teller verteilen, mit weißem Balsamico besprühen und salzen. Die Lammkoteletts darauf anrichten, mit dem Tomatenkompott überziehen und Dekorativ mit Kerbelblättchen garnieren.

Gegrillte Lammkoteletts & Zucchini

Für 4 Portionen

4 Knoblauchzehen,
12 EL Rotwein
1 Würfel Kräuterlinge Kräuter der Provence
8 EL MAZOLA Olivenöl extra virgen, schwarzer Pfeffer
1 große Zucchini,

4 Lammkoteletts
evtl. Salz

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Rotwein erhitzen und den Würfel Kräuterlinge darin auflösen. Olivenöl und Knoblauch dazugeben und verrühren. Mit Pfeffer würzen.
2. Zucchini waschen und in dicke Scheiben schneiden. Koteletts und Zucchinischeiben von beiden Seiten mit der Marinade einstreichen, restliche Marinade darüber verteilen. Ca. 12 Stunden (oder über Nacht) marinieren, zwischendurch wenden.
3. Fleisch und Zucchini aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockentupfen. Auf jeder Seite ca. 6 Minuten grillen. Zum Schluss die gegrillten Lammkoteletts nach Wunsch mit Salz bestreuen.

Geschnetzeltes Lammkotelett

Zubereitungszeit ca. 30 Min Für 4 Personen

1292 kcal, 26 g Fett = 19 %, 230 g KH

Zutaten:

1 kg Röhrchen-Nudeln
Salz
4 kleine Zucchini
4 kleine Tomaten
2 EL Butter / Margarine
200 ml Brühe
6 Zweige Thymian

600 g Lammrücken ohne Knochen

4 EL Olivenöl

400 ml Lammfond

Die Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und in ovale Scheiben schneiden. Die Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und enthäuten. Das Fruchtfleisch würfeln, die Zucchini kurz mit etwas Butter / Margarine und Brühe andünsten, 2 Thymianzweige waschen, fein hacken und zu den Zucchini geben. Den Lammrücken kalt abspülen, trocken tupfen, schnetzeln und

leicht würzen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min braten, das Fleisch herausnehmen und den Bratensatz mit dem Lammfond ablöschen. Die Nudeln mit dem Geschnetzelten und den Zucchini anrichten, mit dem Fond übergießen und zum Schluss mit den Tomatenwürfeln und restlichen Thymianzweigen garniert servieren.

Lamm - Koteletts mit Schafskäse - Kruste

Zutaten für Portionen
800 g Bohnen (Schneidebohnen)

400 g Lammkotelett(s)

Salz und Pfeffer, Pfeffer
125 g Weizen (Zartweizen)
2 EL Butter / Margarine
2 Zehe/n Knoblauch
3 EL Olivenöl
Zitronensaft
100 g Zucchini
100 g Aubergine(n)
1 Scheibe/n Toastbrot
60 g Schafskäse
1 EL Kräuter, gehackte (Lorbeer, Thymian, Rosmarin, Petersilie)

ZUBEREITUNG

Bohnen in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Zartweizen ebenfalls 10 Minuten kochen. Beides kurz vorm Servieren in zerlassener Butter / Margarine schwenken. Knoblauch auspressen. In 1 EL Olivenöl andünsten, dann darin die Koteletts von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf ein Blech legen. Für die Kruste Zucchini, Aubergine, Toast und Schafskäse fein würfeln. Kräuter hacken, Zucchini- und Auberginenwürfel kurz im Bratfett schwenken, dann mit den übrigen Zutaten und 2 EL Olivenöl vermengen. Die Masse auf den Koteletts verteilen und unterm heißen Grill gratinieren. Koteletts mit dem Bohnen-Weizen Mix Portionsweise anrichten. Mit Kräutern und Zitrone garnieren.

4.3.04 Birte CK

Lammkotelett mit Oliven gratiniert

400 g grüne Bohnen
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 EL Bohnenkraut, fein geschnitten
ca. 1/8 l Gemüsebrühe

6 kleine Lammkoteletts

3 Schalotten, fein gewürfelt
15 schwarze Oliven, gehackt
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten
1 Zweig Rosmarin, fein geschnitten
2 EL Weißbrotbrösel
1/8 l Rotwein
Salz,
Pfeffer
Butter / Margarine,
Olivenöl

Die Bohnen gipfeln und in kleinere Stücke schneiden. Die fein geschnittene Zwiebel in einem Topf mit Butter / Margarine anschwitzen. Das

Bohnenkraut und die Bohnen zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt die Bohnen ca. 20-30 Minuten dünsten und am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten je 4 Minuten anbraten. Dann herausnehmen und warm stellen.

In einer separaten Pfanne die Schalotten anschwitzen. Oliven und Knoblauch zugeben, kurz anschwitzen und dann Petersilie und Rosmarin untermischen.

Die Koteletts in eine gefettete Auflaufform geben und die Schalotten-Oliven-Masse darauf verteilen. Mit den Brotbröseln und ein paar Butterflöckchen bestreuen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Den Bratenansatz aus der Fleischpfanne mit Rotwein lösen, leicht einkochen lassen und mit ein paar kalten Butterflöckchen binden. Das Fleisch mit etwas Sauce und dem Bohnengemüse anrichten.

Lammkotelette russisch M

300 g Lammkoteletts

1 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen

1 Bund Dill
5 EL Creme fraîche
Pfeffer und Salz

Smetanasoße:

Creme fraîche pfeffern, salzen und die Hälfte des Dills gehackt in die Creme einrühren.

Lammkoteletts:

Lammfleisch pfeffern, salzen und in Sonnenblumenöl auf jeder Seite ca. 5 Minuten braun braten, warm stellen.

Die Zwiebeln grob würfeln und anbräunen, Knoblauch etwas später zugeben.

Lammkoteletts anrichten, die Zwiebel-Knoblauchmischung mit dem restlichen gehackten Dill vermischen und auf die Koteletts geben. Die Smetanasauce dazu reichen, es passt auch geröstetes Weißbrot oder Reis dazu.

Lammkoteletts auf Paprika Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

4 Lammstielkoteletts

1 TL Senf,
2 EL Sojasoße
1 TL getrockneter Rosmarin
2 Knoblauchzehen,
1 Zwiebel
je 1 rote und gelbe Paprika
1 Zucchini (ca.175 g)
3 EL Öl,
100 ml Gemüsebrühe (Instant),
Salz,
Pfeffer

1. Vom Fleisch den Fettrand einschneiden. Senf, Sojasoße und Rosmarin verrühren. Fleisch damit von beiden Seiten bestreichen. Ca. 5 -Minuten ziehen lassen.

2. Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln Paprika in Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden. 2 EL Öl erhitzen. Gemüse und Zwiebel darin unter Wenden braten. Mit Brühe ablöschen, auf kochen, 5 Minuten schmoren mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Fleisch im Rest Öl von jede Seite 3 Minuten braten. Nach 1 Minute Knoblauch zufügen Alles anrichten und evtl. mit Rosmarin garnieren.

Zubereitung ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 580 kcal., E 21 g, F 50g, KH 10g

Laura Nr. 11/02

Lammkoteletts in Apfelwein

6 Lammkoteletts

300 ml Apfelwein

5 EL Aprikosenmarmelade

2 EL Mint-Sauce

1 EL Senf

1 EL Rosmarin, fein geschnitten

1 EL Thymian, fein geschnitten

1 EL Minze, fein geschnitten

4 Aprikosen (frisch oder aus der Dose)

Zitronensaft

Sojasauce

Rosmarinzweige

Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Die Lammkoteletts nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, mit etwas Wein beträufeln. 2 EL Marmelade mit 1 EL Mint-Sauce, Salz und Pfeffer mischen und die Koteletts damit einstreichen. Die geschnittenen Kräuter darüber streuen und dann das Fleisch ca. 20 Minuten in den Ofen geben. Dabei immer wieder mit etwas Wein beträufeln.

In der Zwischenzeit die frischen Aprikosen häuten, 3 Aprikosen in Scheiben schneiden, eine Aprikose ganz fein würfeln.

Die gewürfelte Aprikose mit der restlichen Marmelade und Mint-Sauce gut vermischen. Senf und etwas Wein einrühren und den Dip mit Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce gut abschmecken.

Die Koteletts aus dem Ofen nehmen, kurz im restlichen Wein wenden und auf einer Platte anrichten. Mit Rosmarinzweigen und den Aprikosenscheiben dekorieren.

Restlichen Wein unter den Dip mischen und mit den Lammkoteletts anrichten.

Lammkoteletts in Kiwi Mint Soße M

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Zutaten für 4 Personen:

750 g Möhren,
2 El .Butter / Margarine oder Margarine,

4 doppelte Lammkoteletts (über den ganzen Rücken geschnitten
a´ 180 g)

3 El. Öl,
Salz,
1 kl. Zwiebel,
1/8 l Weißwein,
150 g creme fraiche,
schwarzer Pfeffer aus der Mühle,
4 Kiwis,
1 Bund frische Minze,
1 El. Zucker,
1 El. Zitronensaft

Zubereitung:

Möhren schälen, waschen, in wenig Salzwasser 15 - 20 min. dünsten. im Fett schwenken.

Lammkoteletts abspülen, trockentupfen. Fettrand mit einem Messer einkerben.

Öl erhitzen. Koteletts darin von jeder Seite ca. 3 min braten. Mit Salz und frisch gemahlene

Pfeffer bestreuen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten, Zwiebel schälen und sehr fein hacken

Im Bratfett glasig andünsten. Wein und Creme fraiche zufügen, etwas einkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer kräftiger würzen. Kiwis schälen, hacken und mit einer Gabel fein zerdrücken.

Minze vorsichtig waschen und die Blätter abzupfen, fein hacken und zum Kiwi Mus geben. Mit

Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die beiseite gestellten Lammkoteletts mit der Kiwi-Soße

und den Möhren auf Tellern anrichten. Mit Minze garnieren.

Dazu passen ganz gut geschmorte Kartoffeln.

Lammkoteletts mit Cremolata und Knoblauch-Kartoffel-Püree

Zutaten:

10 Lammkoteletts, einzeln geschnitten

Salz, Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

1 Streifen Zitronenschale

1 Streifen Orangenschale

2 Knoblauchzehen (mindestens)

2 EL Olivenöl

Meersalz

Zubereitung:

Lammkoteletts vom groben Fett befreien, salzen und pfeffern.

Für die Cremola-Mischung alle Zutaten klein hacken und nach und nach das Olivenöl begeben. Zitronen- und Orangenschale müssen ohne weiße Haut verarbeitet werden - also hauchdünn und daumendick eine Scheibe abschneiden.

Lammkoteletts in Olivenöl braten - von beiden Seiten 3 Minuten - dann mit der Cremolata-Mischung bestreuen und nochmals kurz wenden.

Knoblauch-Kartoffel-Püree:

10 Kartoffelknollen, weichkochend, mittelgroß

10 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

1/4 l. Milch

Basilikum

Knoblauchzehen enthäuten, mit Kartoffeln zusammen kochen. Olivenöl, Milch, Salz und Basilikum begeben. Alles gut zerstampfen - bitte nicht rühren.

Schmeckt gut zu gekochten Eiern, Kotelett und Lammbraten Ende der Garzeit einfach zur Keule dazu.

Wer möchte, serviert noch glasierte, frische Möhren. Dazu Möhren schälen und gar kochen, dann in einer Pfanne mit Butter / Margarine und Zucker schwenken.

Lammkoteletts mit feinen Kräutern

(für 4 Personen)

Zutaten:

8 Lammkoteletts (je 80 g)

Salz, weißer Pfeffer

1 kl. Knoblauchzehe

1/8 l Weißwein

1 Bund Petersilie

je 1/2 TL Kerbel, Estragon, Basilikum (Kräuter frisch oder getrocknet)

1/2 Zitrone (unbehandelt) Saft und Schale

1/8 l heiße Fleischbrühe

2 Tomaten

1 Estragonzweig

100 g Butter / Margarine

Zubereitung:

Lammkoteletts salzen und pfeffern. Die Hälfte der Butter / Margarine in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe zerdrücken und zufügen.

Koteletts bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 Minuten braten. Herausnehmen und Warmstellen. Bratfond mit Weißwein loskochen. Gehackte Kräuter in den kochenden Fond geben. Zitronensaft und -Schale, sowie Fleischbrühe zugießen. 10 Minuten einkochen lassen. Restliche Butter / Margarine mit dem Schneebesen einschlagen. Die Soße über die Koteletts geben.

Mit abgezogenen Tomatenachteln und Estragon garnieren.

Lammkoteletts mit Karamell Gemüse M

Zutaten für 4 Portionen

750 g mittelgroße Kartoffeln

4 EL Öl

Salz

schwarzer Pfeffer

200 g Schalotten

4 Knoblauchzehen

100 ml Gemüsebrühe
150 g tiefgefrorene Erbsen
200 g Kirschtomaten
50 g Zucker
50 ml Weißwein-Essig
2 kleine Zweige Rosmarin

8-12 Lammstielkoteletts

1/2 Bund Schnittlauch
125 g stichfeste saure Sahne
2 EL Milch

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen, längs halbieren und mit 2 EL Öl, etwas Salz und Pfeffer mischen. In eine gefettete, ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 45 Minuten backen.
2. Schalotten halbieren. 2 Knoblauchzehen hacken. Brühe aufkochen. Erbsen darin 3 Minuten kochen, Abtropfen lassen und Brühe auffangen. Tomaten halbieren.
3. Zucker karamellisieren. Mit der heißen Brühe und Essig ablöschen und aufkochen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 5 Minuten köcheln lassen, Tomaten und Erbsen zufügen, kurz darin erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.
4. Rosmarin hacken. Übrigen Knoblauch in Scheiben schneiden. Koteletts in 2 EL Öl unter Wenden 5-6 Minuten braten. Knoblauch und Rosmarin zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit saurer Sahne und Milch verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Lammkoteletts, Karamell-Gemüse und Kartoffeln anrichten. Mit dem Sahne-Dip servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Pro Portion ca. 620 kcal E 19 g, F 40 g, KH 44 g

Mini Nr. 29/03

Lammkoteletts mit Kräutern und Tomaten

(für 4 Personen)

Zutaten:

4 doppelte Lammkoteletts von je 200 g

Salz, weißer Pfeffer

je 1/2 TL Kerbel, Basilikum, Estragon, Petersilie (frisch oder getrocknet)

1 Bund Petersilie zum Garnieren

3 EL Butter / Margarine

4 Tomaten

1/8 l heiße Fleischbrühe

Zubereitung:

Die Ränder der Lammkoteletts etwas einschneiden. Frische Kräuter fein hacken. Salz, Pfeffer, Kräuter, mit 2 EL Butter / Margarine verrühren. Koteletts mit der Hälfte der Kräuterbutter bestreichen und auf einen mit Alu-Folie bespannten Grillrost legen. Die Alu-Folie an den Rändern etwas hochklappen, damit sich der Fond sammeln kann. Koteletts unter dem vorgeheizten Grill schieben und 10 - 15 Minuten grillen. Wenden, mit der restlichen Butter / Margarine bestreichen und weitere 10 Minuten grillen. Dann den Fond in eine Pfanne geben. Das Fleisch warm stellen. Dem Fond 1 EL Butter / Margarine hinzufügen und abgezogene, in Würfel geschnittene Tomaten und Fleischbrühe zugeben. Alles mischen. Tomatenwürfel über das Fleisch geben, mit Petersilie garnieren

Lammkoteletts mit Oliven Feta Kruste

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten:

12 Lammkoteletts

Würzmischung für Fleisch

2 EL Olivenöl

2 dl Fleischbouillon kräftig

Kruste

4 EL Paniermehl

2 Knoblauchzehen, gepresst

4 entsteinte Oliven, fein gehackt

1 EL Majoran, gehackt

3 EL Feta, zerbröckelt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

4 - 5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Für die Kruste alle Zutaten mischen.

Lammkoteletts würzen, im heißen Olivenöl anbraten und in eine feuerfeste Form legen. Die Olivenmasse über die Koteletts verteilen. Mit Bouillon umgießen und unter dem Grill oder im Backofen bei 220°C knusprig überbacken.

Nährwerte:

Nährwerte/Person: 2334 / 558 (kj/kcal)

Proteine: 47.7 g

Kohlenhydrate: 30.7 g

Fett: 26.2 g

Lammkoteletts mit Paprikagemüse

(für 4 Personen):

grüne, 2 rote, 2 gelbe Paprikaschoten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Tomaten

Salz,

Pfeffer

ca. 5 EL Olivenöl

8 Lammkoteletts

Majoran,

Thymian,

Rosmarin,

Oregano

Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in kleine Stückchen (oder zerdrücken), Tomaten klein schneiden. Das Gemüse zusammen in ein großes Stück Alufolie legen. Mit Salz u. Pfeffer würzen. 2 EL Öl darüber träufeln. Folie gut verschließen und auf dem Grill ca. 20 Min. garen. Lammkoteletts mit dem restlichen Öl bepinseln, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Von beiden Seiten ca. 4 Min. grillen. Als Beilage: Baguette oder Provenzalisches Fladenbrot.

Lammkoteletts mit Rucola-Tomatensalat

Zutaten:

4-6 einzelne Lammkoteletts pro Person

Rufcolasalat
Tomaten
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamessig
Gemörster Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Lammkoteletts salzen und pfeffern, in Olivenöl je Seite 3 Minuten bei mittl. Hitze braten.

Rufcolasalat säubern, Tomaten enthäuten und entkernen - mit Rucola zum Salat mischen. Öl und Essig verrühren im Verhältnis 2:1 - also auf 2 EL Öl 1 EL Balsamessig - und über den Salat geben- leicht einziehen lassen.

Salat auf einen Teller geben und die frisch gebratenen Koteletts dazugeben, mit gemörstem Pfeffer bestreuen.

Mengen für Tomaten und Rucola nach Bedarf. Dazu schmeckt Fladenbrot und Rotwein.

Quelle: NDR

Lammkoteletts mit Spinat

Zwiebelcoulis, Tomatenmus und gewürfelten Rosmarin-Zucchini

6 Lammkoteletts

1/2 l Kalbsfond bzw. Lammfond

100 g Spinat
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
1 geriebenes Brötchen
1 TL feingehackten Ingwer
3 kleine Zucchini in erbsengroße Würfel schneiden
2 Schalotten in Würfel gleicher Größe
2 Knoblauchzehen fein gequetscht
1 TL Rosmarin feingehackt
grober schwarzer Pfeffer, Salz

Die Koteletts in Olivenöl von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braun braten und warm stellen. Vor dem Anrichten in einer Pfanne die Brösel mit Olivenöl dunkel rösten, den Ingwer dazugeben, pfeffern und salzen. Den Fond in die Pfanne geben und um zwei

Drittel einkochen.

Spinat und das Grün der Lauchzwiebeln kurz andünsten und zur Seite stellen.

Zucchiniwürfel und Schalottenwürfel in Olivenöl mit Knoblauch weich andünsten, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomatenmus:

3 Fleischtomaten enthäutet
2 cl Gin
1 TL Tomatenmark
1 TL Thymian
1 TL Bio-Gemüsebrühe

Tomaten enthäuten und klein hacken. Tomatenmark mit dem Gin verrühren, die Gemüsebrühe und den Thymian dazugeben und alles kurz erhitzen. Die Brotbrösel in Olivenöl dunkel anrösten.

Kurz vor dem Anrichten wird der Fleischfond mit dem Spinat und dem Zwiebelgrün gemixt und als Sauce serviert.

Die Koteletts in der Mitte des Teller anrichten, mit den Bröseln bestreuen. Oben werden die Zucchini angerichtet. Seitlich von den Koteletts wird das Tomatenmus und auf der anderen Seite das Spinat-Zwiebel-Coulis angerichtet.

Lammkoteletts mit Zwiebeln

8 Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. In 4 El Olivenöl auf beiden Seiten scharf anbraten, mit... Salz, Pfeffer würzen, aus dem Topf nehmen und warm stellen. 4 Gemüsezwiebeln in Scheiben schneiden und im Bratfett der Lammkoteletts glasig dünsten. Mit... Salz, Pfeffer
1 TI Zimt
1 Döschen Safran
1 TI Zucker
1/2 TI gem. Kreuzkümmel
Cayennepfeffer würzen. Mit 200 ml Gemüsefond ablöschen, kurz aufkochen lassen. Die Lammkoteletts darauf legen.

75 g Rosinen in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und auf die Lammkoteletts geben.
Alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 min. garen.

Lammrippchen mit Kartoffeln

Zutaten:

500 g Lammkotelett,
500 g Kartoffel,
2 Fleischtomaten,
1 grüne Paprikaschote,
4 EL Öl,
2 Tassen Wasser
Salz.

Die Koteletts im Öl braten. Die Kartoffeln schälen, in Ringe schneiden und in den Pfannenboden legen. Darauf kommt das Fleisch. Die Tomaten in Ringe schneiden, ebenso die Paprikaschote. Das Ganze garnieren. Mit leicht gesalzenem Wasser so lange dämpfen bis die Kartoffeln gar sind.

Lammstielkoteletts mit Bohnen M

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g grüne Bohnen
Salz, Pfeffer

8 Lammstielkoteletts (a ca. 75 g)

2-3 EL Olivenöl
1/8 l Milch
1 Packung Kartoffelpüree (für 1/2 l Milch)
100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
1-2 Schalotten
4 Tomaten
2-3 Stiele Thymian
2-3 EL Essig

ZUBEREITUNG

1. Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

2. Koteletts waschen und trockentupfen. 1 EL Öl erhitzen. Koteletts darin 8-10 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Bratfett mit 2-3 EL Wasser ablöschen und zur Seite stellen.

3. 3/8 l Salzwasser aufkochen. Milch zugießen und Püreepulver einrühren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden und unter das Püree heben.

4. Schalotten schälen, fein hacken. Tomaten waschen und klein schneiden. Thymian waschen, hacken. 1-2 EL Öl im Bratensatz erhitzen. Schalotten andünsten. Mit Essig ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Bohnen abgießen. Mit Vinaigrette und Tomaten mischen. Alles anrichten.

Getränk: z. B. Mineralwasser oder Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 550 kcal/2310 kJ. E36g, F30g, KH27g

Getrocknete, in Öl ein i gelegte Tomaten gibt es in gut sortierten Lebensmittelmärkten oder türkischen Läden zu kaufen.

Bella Nr. 36/02

Lammstielkoteletts mit Tomatenpüree M

Zutaten für 1 Person:

2 Lammstielkoteletts

2 TL Olivenöl,

Salz,

Pfeffer

100 g grüne TK-Bohnen

4 EL Milch

1/2 Packung Kartoffelpüree (für 1 - 2 Personen, für 1/2 l)

1/2 Schalotte,

2 Kirschtomaten

1 EL Essig,

1 Stiele Thymian

1. Koteletts in 1 TL heißem Öl ca. 8 Minuten rundherum braten. Würzen, herausnehmen. Bratöl abgießen. Bratensatz mit 1 EL Wasser ablöschen.

2. Bohnen in Salzwasser ca. 7 Minuten kochen. 90 ml Salzwasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Milch zugeben. Püreepulver einrühren. Getrocknete Tomaten in Stücke schneiden, unter Püree heben

3. Schalotte würfeln. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Bratensatz mit Essig verrühren. Schalotte und Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Rest Öl unter schlagen. Alles anrichten.

Zubereitung ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 550 kcal. ,E 36 g, F 30 g, KH 27 g

Laura Nr. 14/03

Marinierte Lammkoteletts

Zutaten:

8 Lammkoteletts

5 Knoblauchzehen

schwarzer Pfeffer

5 EL Olivenöl

1 TL getrocknetes Basilikum

1 TL getrockneter Rosmarin

2 TL getrockneter Thymian

1 EL Zitronensaft

Salz

Zubereitung:

Die Lammkoteletts mit frisch gemahlenem Pfeffer kräftig einreiben. Das Öl, die Kräuter und den Zitronensaft mit den ausgepressten Knoblauchzehen mischen. Die Koteletts in eine Schüssel legen und die Marinade darüber gießen. Mindestens 4-5 Stunden durchziehen lassen, dabei ab und zu wenden. Eine große Pfanne erhitzen und die Koteletts von jeder Seite 3 Minuten kross anbraten, dabei mit der restlichen Marinade bestreichen. Erst vor dem Servieren salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Dazu passt: Bratkartoffeln

Lamm

Albanische Leber

Arnavut Ciđeri

1.5 kg Leber, vom Lamm

200 g Mehl
1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Sumach
5 m. große Zwiebel(n)
1 Bund Petersilie oder Thymian
500 ml Öl (Sonnenblumenöl)
Salz

Zubereitung:

Von der Leber die zarte Haut entfernen, dann die Leber in große Würfel schneiden.

Leber in reichlich Salzwasser legen, einige Zeit stehen lassen. Dann die Leberwürfel abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Mehl mit Salz vermischen und durchsieben.

Leberwürfel mit der Hälfte des Paprika vermischen und mit Hilfe des Siebes im Mehl schwenken.

In gut erhitzten Sonnenblumenöl die Leberwürfel einige Male in der Pfanne schwenken, dann bei starker Hitze 1 bis 2 Minuten garen. Überflüssiges Öl abseihen und Leberwürfel in ein sauberes Gefäß geben.

Zwiebeln abziehen, waschen, in Scheiben schneiden und mit Sumach und restlichem Paprikapulver vermischen. Petersilie oder Thymian waschen und fein hacken, unter die Zwiebeln heben. Zwiebeln als Beilage zur Leber reichen oder die Leber auf den Zwiebeln anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Liesbeth vom 20.04.03

Arni kokkinisto

Für 4 Personen-

800 g Lammfleisch

1/2 l guter Rotwein
3 große, gehackte Zwiebeln
4 gehackte Knoblauchzehen
1/2 Tl Thymian
1 Tl Stärkemehl
6 El Commandaria (ersatzweise Marsala oder Madeira)
Pflanzenöl
gemahlener, schwarzer Pfeffer

Salz

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden und 4 Stunden in dem Wein marinieren.

Etwas Öl erhitzen. Das Fleisch gut abtropfen lassen und kräftig anbraten. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und weiterbraten. Mit der Marinade ablöschen. Mit dem Thymian, Pfeffer und Salz würzen und köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist (ca. 45 Minuten). Falls nötig, Wasser nachgießen. Zum Schluss das Stärkemehl im Commandaria lösen und in die Sauce einrühren. Aufkochen und servieren.

Dazu passen hervorragend die im nächsten Rezept folgenden Ofenkartoffeln.

Noch ein paar Bemerkungen dazu: Der Knoblauch darf nicht dunkel gebraten werden; dann wird er bitter! Wir haben als Rotwein einen Südpfälzer Spätburgunder verwendet. Commandaria ist ein Dessertwein, der aus gedörrten Trauben hergestellt wird.

Vorbereitungszeit 4 Stunden marinieren.

Auberginen mit Lammfleisch

Zutaten:

1 kg Lammfleisch,
100 g Schalotten,
3 große Fleischtomaten,
Salz
Pfeffer,
½ l Wasser,
1 EL Margarine,
5-6 längliche Auberginen
Öl zum Braten.

Die Auberginen waschen, der Länge nach in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden (mit der Brotschneidmaschine können Sie alle Scheiben gleich dick schneiden). 1 Stunde in stark gesalzenes Wasser einlegen, danach mit Küchentrepp trockentupfen. Das Öl erhitzen und die Auberginen auf beiden Seiten goldgelb backen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Das gewürfelte Lammfleisch in Margarine 10 Minuten braten. Die Schalotten fein schneiden, dazugeben und weiter braten. Die Tomaten schälen, klein schneiden und dazugeben. Salz, Pfeffer und das Wasser zugeben. Bei

schwacher Hitze weiter kochen bis das Fleisch durch ist. Jeweils 2 gebackene Auberginenscheiben kreuzweise übereinander legen, einige Fleischwürfel in die Mitte des Kreuzes legen und die Enden von vier Seiten übereinander klappen. In Scheiben geschnittene Paprikaschoten darauflegen und mit einem Zahnstocher befestigen. Die Auberginentaschen auf ein Backblech nebeneinander legen und leicht gesalzenes Wasser darauf gießen. Ca. 30 Minuten bei 200 Grad garen.

Bigos Jäger Topf

Für 6 Personen

- 250 g Weißkohl
- 500 g Sauerkraut
- 1 Zwiebel
- 2 säuerliche Äpfel
- 3 Tomaten

3 El Schweineschmalz

250 g Rindfleisch

200 g mageres Schweinefleisch

200 g Wildbret oder mageres- Lammfleisch

60 g fetter Speck

2 polnische Würstchen

- 1 Tasse= Fleischbrühe
- 1 Tasse= Rotwein
- 1 TI Zucker
- 1 TI Salz
- 2 Msp. Pfeffer
- 1 El Paprikapulver
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pimentkörner

Den Kohl in Streifen schneiden, das Sauerkraut, ausdrücken. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Die Tomaten häuten und grob hacken. Das Schmalz in einem Topf zerlassen.

Die Zwiebel- und die Äpfelwürfel anbraten. Den Kohl, das Sauerkraut und die Tomaten zufügen, umrühren und den Topf vom Herd nehmen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Fleisch in große Würfel schnei-

den. Den Speck würfeln und glasig braten. Die Fleischwürfel darin braun anbraten und in den Kohltopf geben. Die Würstchen in Scheiben hinzufügen. Den Bratensatz mit der Fleischbrühe lösen, den Wein hinzufügen. Die Sauce unter den Eintopf rühren; die Gewürze hinzufügen. Bigos im Backofen zugedeckt in 1 1/2 Stunden und im offenen Topf für weitere 30 Minuten garen.

Kleiner Tipp: Am besten schmeckt Bigos, wenn man selbstgemachtes Sauerkraut verwendet und das ganze über mehrere Tage hinweg immer wieder aufwärmt, so dass das Kraut "voll" durchziehen kann.

Bohnen - Lamm - Gulasch M

Zutaten:

125 g Bohnen (Wachtelbohnen), getrocknet
2 Zehen Knoblauch
100 g Schalotten
8 Aprikosen, halbiert, aus der Dose
1 Dose Kidneybohnen
1 Stiel Rosmarin
3 EL Öl (Olivenöl)

600 g Gulasch vom Lamm

Salz
Pfeffer
2 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
75 g Oliven, schwarz
100 g Schlagsahne
Brot (Fladenbrot)

Zubereitung:

Wachtelbohnen mindestens 8 Std in kaltem Wasser einweichen. Dann abgießen, abspülen.

Knoblauch durch die Presse drücken. Schalotten halbieren. Aprikosen und Kidneybohnen abtropfen lassen. Rosmarinnadeln abstreifen. Öl erhitzen. Fleisch portionsweise darin anbraten. Alles zurück in den Topf geben, salzen und pfeffern. Unter Wenden ca. 10 min weiterbraten. Knoblauch, Schalotten und Tomatenmark zufügen, kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben. Wachtelbohnen, 1/2 l Wasser und Rosmarin zufügen. Zugedeckt 45 min garen. Weitere 400 ml Wasser angießen. Oliven, Kidneybohnen und Aprikosen zufügen, und weitere 15 min garen. Sahne zufügen, Gulasch würzig abschmecken.

Dazu das Fladenbrot servieren.

Couscous

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm oder Hammelfleisch

1 kg Huhn

3 kleine Kürbis(e), geschälte

3 Stange/n Lauch

500 g Karotte(n)

1.5 kg Rübe(n), weiße

Salz und Pfeffer

30 Körner Koriander

3 Zweig/e Petersilie

1 Prise Paprikapulver

1 Prise Safran

250 g Grieß

500 g Kichererbsen

500 g Zwiebel(n)

Puderzucker

50 g Rosinen

1 Prise Kümmel

ZUBEREITUNG

Die Karotten und weißen Rüben schaben und in kleine Stücke schneiden, ebenso die geschälten Kürbisse. Den Lauch in Stücke schneiden, alles in Öl bräunen, das Hammelfleisch und das Huhn mit 3,5l Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Paprika, den Korianderkörnern und Petersilie würzen.

Der Grieß wird in einem besonderen birnenförmigen Tongefäß mit Löchern, aus denen der Dampf entweicht, knapp über den Topf gehängt. Alle 30 Minuten leert man den Grieß auf einen Teller und befeuchtet ihn mit Wasser, in dem man eine Prise Safran aufgelöst hat. Dann knetet man ein Stück Butter / Margarine, das man in der Hand erwärmt hat, in den Grieß und gibt ihn in das Gefäß zurück. Der ganze Prozess dauert 90 Minuten. Etwas Flüssigkeit aus dem großen Topf in einen anderen schöpfen und darin die Kichererbsen 3 Stunden lang sanft köcheln. Die Kichererbsen müssen von der Flüssigkeit gut bedeckt sein. Die Zwiebeln fein hacken und bräunen, mit einer Handvoll Puderzucker bestäuben, salzen, leicht pfeffern und den Kümmel dazugeben.

Die Rosinen in warmes Wasser legen.

Ist alles gar, Huhn und Hammelfleisch herausnehmen, in kleine Stücke schneiden und warm stellen.

Dann gibt man den Grieß auf eine große Platte, richtet die Kichererbsen ringsherum an und häuft die Fleischstücke, Zwiebeln und Rosinen auf den Grieß. Die Brühe serviert man mit dem Gemüse in einer Terrine.

Notiz:

Kuskus wird fast immer mit einer stark gewürzten Sauce zubereitet. Die vielen Varianten dieser Sauce werden Arissa genannt. Ihre Grundlagen sind zerstampfte Pfefferschoten und Öl. Verschiedene Zutaten verleihen der Sauce ihre persönliche Note. In Nordafrika verwendet man meistens Tomatenmark, Knoblauch, Fenchel, Basilikum, Koriander, Safran usw. Diese Zutaten werden entweder zusammen vermischt und mit Öl gestreckt oder in mit Piment gewürztem Olivenöl mariniert.

14.8.03 sherbet_lemon CK

Curry von Lamm, Schwein oder Rind

Rezept habe ich aus Singapur mit gebracht

Zutaten für Portionen

500 g Lamm, Schwein oder Rindfleisch

4 EL Curry
1 große Zwiebel(n)
2 Gewürznelken
¼ TL Zimt
1 Zehe/n Knoblauch
1 TL Ingwer, gemahlen
Kokosraspel
Kokosmilch
Brühe

ZUBEREITUNG

Fleisch klein schneiden, mit Ingwerpulver und Knoblauch (zerdrückt) vermischen und 1 Nacht ziehen lassen.

Dann Currypulver einmischen und etwas ziehen lassen. Zwiebel klein schneiden und mit Gewürzen und Zimt anbraten. Fleisch zugeben anbraten und mit Brühe aufgießen. Das ganze fertig garen. Am Schluss mit Kokosmark und Kokosmilch verfeinern.

20.12.03 ahmon12002 CK

Fleischspieße

Sosaties

Zutaten für Portionen

750 g Lammfleisch

750 g Schweinefleisch

250 g Lamm - Schwanzfett (oder Speck)

500 g Zwiebel(n)

250 g Aprikose(n), getrocknet

75 ml Aprikosenkonfitüre

2 TL Curry

2 TL Zucker, braun

1 EL Salz

40 ml Essig

1 TL Pfeffer

Öl

ZUBEREITUNG

Die Aprikosen am Vortag in soviel Wasser einweichen, dass sie bedeckt sind.

Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in heißem Öl sautieren. Die Aprikosenmarmelade mit dem Essig, Zucker, Knoblauch (geschält, zerdrückt), Salz und Pfeffer zu den Zwiebelringen geben und unter ständigem Rühren 7 Min. köcheln lassen. Abkühlen lassen.

Das Fleisch würfeln, den Speck in Scheiben schneiden und abwechselnd auf Spieße aufreihen, in ein passendes Gefäß geben und mit der abgekühlten Marinade überziehen. Mindestens zwei Tage unter mehrmaligem Wenden marinieren lassen.

Die Fleischspieße abtropfen lassen und grillen, die Marinade erhitzen und als Sauce reichen. Beilagen: Reis, gebackene Kartoffeln oder 'Roosterkoek'

31.1.04 midgard2kopf CK

Frühlingsfleisch

Zutaten:

½ kg Lammfleisch,

1 Bund Frühlingszwiebeln,

1 Bund Dill,

1 Kopfsalat (Romana),

Salz

Pfeffer,

2 EL Butter / Margarine oder Margarine.

Den Boden eines großen Topfes mit den Blättern eines halben Salatkopfes auslegen. Das in große Stücke geschnittene Fleisch auf die Salatblätter

verteilen. Alle Frühlingszwiebeln und den unzerkleinerten Dill auf das Fleisch legen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit der zweiten Hälfte der Salatblätter zudecken. ½ Glas Wasser und etwas Butter / Margarine zugeben. Bei mittlerer Hitze so lange dämpfen bis das Fleisch durch ist.

Gebratene Nieren kreolisch

Zutaten für 2 Portionen

750 g Innereien, Lamm-Nieren

250 g Zwiebel(n) fein gehackt

375 g Tomate(n), frisch

7 EL Öl, (Olivenöl)

1 EL Essig, (Fruchtessig)

1 Knoblauch, Zehe, fein gehackt

Salz nach Geschmack

Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Die Lamm-Nieren von überflüssigem Fett befreien und vierteln. Tomaten schälen, entkernen und fein hacken. In einer Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und darin glasig dünsten. Die gehackten Tomaten und den Essig dazu geben und so lange einkochen, bis die meiste Flüssigkeit verdunstet ist und sich ein lockerer "Brei" gebildet hat. Die Pfanne vom Herd nehmen. Das restliche Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Nierenviertel trocken tupfen und mit etwas Pfeffer und Salz bestreut- in das Öl geben. Unter häufigem Wenden etwa 4 bis 5 Min. braten, bis sie von allen Seiten leicht gebräunt sind. Die eingekochten Tomaten über die Nieren geben und 1 bis 2 Min. gründlich erhitzen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

2.5.02 Liesbeth CK

Nieren **NACH** dem Braten salzen, nicht vorher, sonst werden sie hart.

23.5.03 Zanzibar CK

Gefüllte Papadams

Zutaten für 2 Portionen

2 große Kartoffeln, geschält und gewürfelt

- 2 EL Frühlingszwiebel(n), gehackt
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Chilischote(n), grüne, entkernt und gehackt

250 g Lamm, mager oder Rindfleisch

- 2 EL Butterschmalz oder Ghee
- 1 TL Zucker
- 2 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Koriandergrün, gehackt
- etwas Pfeffer, schwarzer, zum Abschmecken
- 2 EL Kichererbsen (Mehl)
- 1 Pck. Brot, indische Linsenfladen, mittelgroß (Papadams, natur)
- Öl, zum Frittieren

ZUBEREITUNG

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln stampfen.

Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili zu einer Paste zermahlen. Mit dem Fleisch solange in Ghee anbraten, bis das Fleisch zu bräunen beginnt. Nun die Kartoffeln, Zucker, Garam Masala, Zitronensaft, Korianderblätter hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. Das Ganze zu einer homogenen Masse verarbeiten. Daraus kleine Bällchen formen, die etwas kleiner als der Durchmesser der Papadams sein sollen.

Aus dem Kichererbsenmehl und dem kalten Wasser eine Paste herstellen. Die Papadams in kaltes Wasser eintauchen, abtropfen lassen und vorsichtig trocken tupfen. Jeweils ein Bällchen der Füllung in die Mitte eines Papadams legen. Die Ränder mit der Kichererbsenpaste bestreichen, den Papadams zu einer Rolle formen und die Enden fest zusammendrücken. Frittieröl auf mittlere Hitze erhitzen, damit die Hülle nicht vor dem Inhalt gar wird. Mehrere Papadams gleichzeitig frittieren, bis sie knusprig und goldgelb sind. Abtropfen lassen. Die noch heißen Papadams mit einem scharfen Mangochutney servieren. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.

2.1.03 Judith CK

Gefüllte Weinblätter

Leckerer aus der orientalischen Küche

Zutaten für Portionen

- 2 Aubergine(n)
- 12 Weinblätter, eingelegt
- 1 Zwiebel(n), fein gewürfelt

3 Zehe/n Knoblauch, gepresst

200 g Lammfleisch, fein gewürfelt

100 g Reis (Rundkornreis)

2 EL Pinienkerne

200 ml Gemüsebrühe, ca.

1 Msp. Piment

2 Zweig/e Thymian, gehackt

¼ Bund Petersilie, glatte, gehackt

etwas Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Auberginen einritzen und ca. 30 Minuten in den 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen legen. Die Auberginen sollen schön weich und die Haut etwas angebrannt sein, damit man sie gut schälen kann. Die Weinblätter 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen und ausgebreitet hinlegen.

Zwiebelwürfel und eine gepresste Knoblauchzehe in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Das Fleisch zugeben, anbraten, den Reis und geröstete Pinienkerne untermischen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Piment, Thymian und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse etwas abkühlen lassen und dann die Weinblätter damit füllen. Die Aubergine schälen, das Fruchtfleisch zusammen mit gepresstem Knoblauch in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann Olivenöl und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Weinblätter mit dem Auberginen dipp anrichten.

4.3.04 Birte CK

Gefüllter Lambraten mit Gemüse

Zutaten:

1,5 kg Lamm

Salz und Pfeffer, weiß

1 Zehe Knoblauch

1 Bd Petersilie

2 TL Basilikum

250 ml Fleischbrühe

250 g Schalotten

1 kg Kartoffeln

500 g Bohnen Brechbohnen

Zubereitung:

Lammfleisch mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben. Knoblauch und Petersilie fein hacken, mit Basilikum vermischen. Kräuter gleichmäßig auf dem Lammfleisch verteilen. Fleisch aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

In einen großen Bräter geben und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 90 min braten. Dabei nach und nach Brühe angießen. Schalotten und Kartoffeln schälen. Kartoffeln waschen und vierteln. Bohnen putzen und waschen. Gemüse nach 45 min Bratzeit zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Lammbraten das Küchengarn entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden. Zusammen mit Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Gefüllter Lammrollbraten 4 Ei M

mit Serviettenkloß

Zutaten:

Für den Braten:

1 ausgebeinte Lammb Brust

Salz, schwarzer Pfeffer

3 altbackene Brötchen

200 g Brie

100 g Rosinen

50 g Zitronat

1/8 l Milch

1/2 TL Rosmarin

1 TL Thymian

2 Eier

3 EL Butterschmalz

1/2 l Rotwein

1/8 l Portwein

4 cl Weinbrand

200 g Crème fraîche

Für den Kloß:

10 altbackene Brötchen

1/4 l Milch

1 Zwiebel

1/2 Bund Petersilie

30 g Butter / Margarine

2 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat
Butter / Margarine zum Braten

Zubereitung:

Lammb Brust mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen würfeln, mit Rosinen und Zitronat vermischen und mit lauwarmen Milch übergießen. Gewürfelte Brie, Kräuter und Eier zufügen und gut vermengen. Lammb Brust füllen und mit Küchengarn verschnüren. Das Fleisch im Butterschmalz anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und in den auf 170° C vorgeheizten Backofen (Gas Stufe 1) schieben. Braten mehrmals wenden und nach ca. 30 Minuten aus dem Backofen nehmen. Bratensatz mit Weinbrand und Crème fraîche aufkochen und durch ein Sieb gießen.

Für den Kloß die Brötchen würfeln und mit lauwarmen Milch übergießen. Gehackte Zwiebel und Petersilie in Butter / Margarine anschwitzen, mit der Brötchenmasse und den Eiern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse in einem Geschirrtuch zu einer Rolle formen, mit Küchengarn zusammenbinden und 40 Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen. Serviettenkloß in Scheiben schneiden und in Butter / Margarine leicht anbraten.

Geschmortes Lamm Nordchinesische Art

Portion: 6

500 g Lammfleisch; ohne Knochen

- 3 El Sojasauce
- 3 El Trockener Sherry
- 1 El Zucker
- 1 Tl Fünf-Gewürze Mischung
- 2 El Pflanzenöl
- 1 Tl Knoblauch; gehackt
- 1 Tl Frischen Ingwer; gehackt
- 1 Zwiebel; in 2 cm Würfel
- 1 Tl Sezuan-Pfeffer
- 500 ml Brühe
- 3 Kartoffeln; 2 cm Scheiben

Vermengen Sie das Lammfleisch mit Sojasauce, Sherry, Zucker sowie der Fünf- Gewürze- Mischung und lassen es fast ca. 1 Stunde marinieren. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne oder Wok. Geben Sie das Lammfleisch dazu und braten Sie es, bis sich die Poren geschlossen haben und es auf allen Seiten eine goldbraune Farbe angenommen hat. Geben Sie Knoblauch, Ingwer, Zwiebel sowie gemahlene Pfeffer dazu und braten es noch einmal für ca. 2 Minuten durch. Fügen Sie die restliche

Marinade und Brühe zu, lassen es aufkochen und dann für ca. 1,5 Stunden simmern.

Geben Sie die Kartoffeln dazu und lassen das Ganze für ca. 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind

Geschnetzeltes an Wildrahmsauce mit Reis und Rosenkohl

Zutaten für 4 Portionen

4 Lamm - oder Kalbsplätzli, klein bis mittelgroß oder

300 g Lamm - oder Kalbsgeschnetzeltes

2 m.- große Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Petersilie, (wenn möglich Glattpetersilie)

1 Pck. Fertigmischung für Wildrahmsauce / Hubertus

etwas Senf

200 ml Wein, rot

Salz und Pfeffer

250 ml Rahm (oder Milch ca. 3 dl und ein bisschen Saucenbinder hell)

250 g Reis

500 g Rosenkohl

4 Scheibe/n Speck zum Braten

etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Rosenkohl in einem Dampfkochtopf (tiefgefroren direkt in den Topf oder frische waschen, rüsten) und 7 bis 10 Minuten gemäss Dampfkochtopfan-gabe kochen. Rosenkohl halbieren, die 4 Tranchen Bratspeck in Streifen schneiden, von einer Zwiebel die Hälfte würfeln und alles zusammen mit ganz wenig Öl (Speck hat auch viel Fett evt. Öl weglassen) in eine Pfanne geben. Die Herdplatte dazu noch nicht anstellen.

Reis wie in der Verpackung angegeben kochen.

Die Kalbs- oder Lammsplätzli in Stücke schneiden, die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden und beides in einer heißen Pfanne (mit ein bisschen Öl) kurz anbraten und mit 1 dl Rotwein ablöschen. Die Pfanne auf die Seite stellen.

Jetzt die Pfanne mit dem Rosenkohl, Speck und Zwiebeln auf mittlerer bis hoher Stufe braten, Achtung, der Rosenkohl sollen nicht schwarz werden. Über das Fleisch die Fixfertigsauce verteilen, ein bisschen einrühren, Knoblauch reinpressen, Petersilie gehackt reingeben (ich persönlich neh-me den Bund in die Hand und schnipse feine Streifchen mit der Schere direkt in die Pfanne), pfeffern und kurz umrühren (Pfanne steht nicht auf der heißen Herdplatte). Rahm (oder Milch), Rotwein und ein bisschen Senf beifügen und das ganze umrühren und kurz aufkochen. Nach Belieben nachsalzen.

12.10.03 Little Flower CK

Haggis

1 Schafsmagen

1 Schafsleber

1 Schafsherz

1 Schafslunge

1 Ts. Hafermehl

2 mittl. Zwiebeln

250 g Nierenfett/Talg von Schaf

; kleingehackt

Salz

Pfeffer, schwarz

Den Schafsmagen gründlich säubern und über Nacht in kaltes Salzwasser legen.

Die rauhe Seite nach außen stülpen. Herz, Lunge und Leber in einem Topf zum Kochen bringen und 1 1/2 Stunden simmern lassen.

Das Hafermehl auf einem Tablett oder Backblech ausbreiten und im Backofen unter dem Grill rösten.

Die gekochten Innereien klein hacken oder durch den Wolf drehen.

Alle Zutaten mit dem Fett vermischen, salzen und pfeffern. Das Gemisch mit Innereienkochwasser vermischen; es sollte gut durchfeuchtet sein.

Den Magensack nur etwas über die Hälfte füllen, da das Gemisch noch aufquillt. Den Magen gründlich zunähen und in heißem Wasser aufsetzen.

Wenn die Füllung zu Quellen beginnt, den Magen mit einer Stricknadel einstechen damit er nicht platzt. Drei Stunden kochen lassen.

Als Beilagen Kartoffelbrei und Rübenbrei (den berüchtigten ;-)) reichen.

Griechisches Osterlamm

Zutaten (8 Portionen):

1 kg Lammfleisch (ohne Knochen)

1 Tasse Olivenöl

½ Tasse Rotweinessig

2 EL Knoblauch (gehackt)

½ Tasse Petersilie (gehackt)

½ Tasse Dill (gehackt)

4 EL Oregano (getrocknet)

schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- a) Mischen Sie das Öl, den Essig, den Knoblauch, Dill, Oregano, die Petersilie und etwas Pfeffer zu einer Marinade.
- b) Pfeffern Sie das Fleisch gleichmäßig von allen Seiten, schneiden Sie es an einigen Stellen ein und legen Sie es für 24 Std. in die Marinade.
- c) Lassen Sie die Marinade abtropfen. Geben Sie das Fleisch in einen Bräter und braten Sie bei 220°C für ca. 45 Minuten.

Haggis aus der Pfanne

350 g Lammleber

2 mittl. Zwiebeln

175 g Talg; kleingehackt

75 g Haferflocken

; Salz

: Pfeffer

Leber zusammen mit den gehackten Zwiebeln in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.

Zum Kochen bringen und 30 Minuten leicht köcheln lassen.

In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Brühe aufbewahren. Die Leber nach dem Abkühlen fein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln, Talg und Haferflocken in einen Topf geben. Würzen und soviel von der Brühe zugeben bis alles feucht aber nicht nass ist. zum Kochen bringen und ca. 1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Immer wieder einmal rühren und bei Bedarf etwas Brühe zugeben.

Man kann die Mischung auch in einer Puddingform im Wasserbad für 2

Stunden garen lassen.

Irish Stew

Zutaten:

750 g Lammfleisch (in Ragout-Stücke),

1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt),

1 Knoblauchzehe (gepresst),

500 g Stangenbohnen (geputzt und eventuell entzweigeschnitten),

500 g Kartoffeln (geschält und geviertelt),

1 EL gehackte Petersilie,

1/2 l Rinderbrühe,

Salz,

Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch und Bohnen lagenweise in einen Kochtopf schichten. Jeweils mit Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer bestreuen.

Mit der Rinderbrühe übergießen und 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Dann die Kartoffeln dazugeben. Noch etwas Brühe darüber gießen und eine 3/4 Stunde weiterköcheln lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Juwetsi M

Zutaten:

1 kg Lammfleisch (oder anderes evtl. Kalb)

Salz, Pfeffer

Butterschmalz

4 enthäutete Tomaten

1 Zwiebel, fein gehackt

1 EL Tomatenmark

2 EL Butter / Margarine

500 g Teigwaren (möglichst Kritharaki)

1 Tasse geriebenen Kefalotiri-Käse (oder ersatzweise Parmesan)

Zubereitung:

Das Fleisch in 4 gleichgroße Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in Butterschmalz kurz anbraten. Aus den enthäuteten Tomaten die Kerne

entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Das Fleisch in eine Kasserolle legen, die Tomaten, die kleingehackte Zwiebel, 1 EL Tomatenmark, 2 EL Butter / Margarine und ein Glas Wasser dazugeben und mischen. Pfeffer und salzen. Im Ofen ca. 1 Stunde braten. Danach 6 Tassen kochendes Wasser und die Teigwaren zugeben. Im Ofen noch ca. 30 Minuten garen lassen. Dabei ab und zu umrühren. In den letzten 5 Minuten Garzeit kann man obenauf den geriebenen Kefalotiri-Käse (oder ersatzweise Parmesan) und Butterflöckchen geben.

Kichererbsen mit Fleisch

Etli Nohut

Zutaten:

300 g Lammfleisch,
300 g Kichererbsen,
2 Zwiebeln,
1 EL Tomatenmark,
Salz,
Wasser
2 EL Butter / Margarine.

Die Kichererbsen eine Nacht vorher einweichen und danach weichkochen. Die Butter / Margarine und das gewürfelte Fleisch solange in einem Topf braten bis kein Saft mehr vorhanden ist. Danach die feingehackten Zwiebeln dazugeben und weiterbraten. Zuletzt Tomatenmark, Wasser, Salz und Kichererbsen hinzufügen. Alles zusammen kochen.

Kuskus mit Lamm und Gemüse

50 g Kichererbsen

250 g Lammfleisch

250 g Rindfleisch

4 Hühnerkeulen (a 200 g)

5 El Olivenöl
2 -3 Fleischtomaten
2 Tl gekörnte Brühe
1/2 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 lg Kartoffel
1 Möhre

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 sm Aubergine
- 300 g Kuskus
- 100 g Butter / Margarine
- 1 TI Harissa (türk. Lebensmittelgeschäft)
- 2 El Tomatenmark
- 1 -2 TI. Gemahlener Kreuzkümmel

Kichererbsen etwa 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Fleisch und die Hühnerkeulen kalt abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Kuskus- Topf erhitzen

Die Fleischstücke in dem Öl bei mittlerer Hitze in etwa 4 Minuten goldbraun braten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, von den Stielansätzen befreien, pürieren und mit der gekörnten Brühe zum Fleisch geben. Mit Wasser knapp bedecken und bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten kochen lassen.

Den Lauchputzen, längs aufschlitzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kartoffel waschen, schälen und grob würfeln. Die Möhre waschen, schälen und in Scheiben. Den Zucchini und die Aubergine waschen und von den Stiel- und Blütenansätzen befreien.

Den Zucchini in Scheiben, die Aubergine in etwa 2cm große Würfel schneiden. Den Kuskus in eine Schüssel geben mit 1/4 l Salzwasser übergießen, durchrühren und etwa 15 Minuten quellen lassen. Das Gemüse und die Kichererbsen zum Fleisch in den Topf geben. Soviel Wasser angießen, dass alles knapp bedeckt ist.

Den Kuskus mit zwei Gabeln lockern und in den Topfaufsatz geben. Den Aufsatz über den Eintopf in den Topf hängen. Das Gericht bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten fertig garen.

Den Aufsatz mit dem Kuskus abnehmen, die Butter / Margarine in kleinen Stücken auf dem Kuskus verteilen und ihn mit zwei Gabeln gut auflockern.

Für die scharfe Sauce zwei Tassen Brühe aus dem Eintopf nehmen und in eine kleine Schüssel füllen. Die Brühe mit der Harissa, dem Tomatenmark und dem Kreuzkümmel verrühren.

Der Kuskus wird traditionell in der Mitte einer großen Platte zu einer Pyramide geformt und das Fleisch und der Eintopf um die Pyramide herum arrangiert. Die scharfe Sauce wird getrennt

dazu gereicht.

Wenn Du keinen speziellen Kuskus-Topf besitzt, kannst Du auch einen normalen großen Topf verwenden. Den Kuskus in ein Sieb geben und über den Eintopf in den Topf hängen, das Sieb darf nicht in die Flüssigkeit tauchen. Alufolie so über den Topfrand ziehen, dass seitlich kein Dampf entweichen kann. Nach 45 Minuten Garzeit die Alufolie wieder entfernen.

Sollte es Dir zu aufwendig sein, den Kuskus zu dämpfen, dann füllst Du ihn in eine Schüssel, salzt ihn, bedeckst ihn mit kochendem Wasser und lässt ihn etwa 20 Minuten quellen. Du kannst ihn dann mit Butter / Margarine in einer Pfanne anbraten.

Wie oben schon erwähnt, es ist nicht einfach und erfordert viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Am besten man lässt sich von einem erfahrenen Nordafrikaner einweisen ;-)

Laminierstück in Blätterteig auf Ratatouillecreme 1 Eigelb

Für 4 Personen:

Laminierstück:

2 Laminierstück à ca. 180 g

Salz und Pfeffer

Olivenöl * zum Braten

Füllung:

1 kleine Zwiebel *, fein gehackt

wenig Butter / Margarine *

1 TL gehackte Kräuter (Peterli, Kerbel)

200 g Kalbsbrät

250 g Blätterteig

1 Eigelb

Ratatouillecreme:

1 rote Peperoni, gewaschen, halbiert, entkernt und in Würfel geschnitten

1 kleine Zucchini, gewaschen, geschnitten

1 gehackte Schalotte

2 1/2 dl Hühnerbouillon

20 g kalte Butterwürfel *
1 dl geschlagener Rahm *
Salz, Pfeffer
Thymianblättchen
1 EL Olivenöl *

Zubereitung:

Laminierstück:

Laminierstück würzen, in Olivenöl beidseitig anbraten und erkalten lassen. Die in wenig Butter / Margarine gedünstete Zwiebel und die Kräuter mit dem Kalbsbrät vermischen.

Den ausgerollten Blätterteig halbieren, jede Hälfte mit der Hälfte der Füllung bestreichen, je 1 Laminierstück darauf legen. Die Ränder mit Eigelb bepinseln und einpacken. Mit restlichem Eigelb bepinseln. Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten rosa backen.

Tipp: Wenn frischer Spinat erhältlich ist, die Füllung mit blanchierten Spinatblättern belegen.

Ratatouillecreme:

Die Schalotten, Peperoni und Zucchini in Olivenöl andünsten. Mit Hühnerbouillon angießen und weich kochen. Im Mixer fein pürieren und passieren. Mit den kalten Butterwürfeln aufmontieren, mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen würzen. Zum Schluss den geschlagenen Rahm darunter heben.

Anrichten: Die Laminierstück im Blätterteig aufschneiden und mit der Ratatouillecreme umgießen. Dazu servieren wir Saisongemüse.

Lamm - Wirsing - Pfanne M

Zutaten für Portionen

1 kg Wirsing
3 Zwiebel(n)
6 Zehe/n Knoblauch

750 g Lamm, mageres

30 g Butterschmalz
Salz
Pfeffer, schwarz a.d. Mühle
200 g Schlagsahne
150 g Crème fraîche
Kümmel, bei empfindlichen Magen

ZUBEREITUNG

Den geputzten Kohl ohne Strunk in Streifen schneiden. Geschälte Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. Das Lammfleisch in kleine dünne Scheiben schneiden. Fett in einer hohen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin Portionsweise ca. 5 Min. von allen Seiten kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch im Fett glasig dünsten, Kohlstreifen zufügen, kurz anschwitzen und zusammenfallen lassen. Mit der Schlagsahne ablöschen und bei mittlerer Hitze (evtl. etwas Wasser bei Bedarf zufügen) 5-10 Min. einkochen lassen. Creme fraiche (und etwas Kümmel) unter den Kohl rühren und alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zufügen und alles zusammen nochmals erhitzen lassen.

Als Beilage schmeckt ein Kartoffelpüree. Als Getränkevorschlag ein kräftiger Rotwein.

7.4.03 Elfi CK

Lamm auf mongolische Art

Zutaten:

500 g magere Lammschulter, in Streifen

2 EL Austernsauce

3 Frühlingszwiebeln, gehackt

1 TL Sambal Oelek

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Erdnussöl

1/2 TL Salz

3 Knoblauchzehen, gehackt

2 Handvoll Eisbergsalat

3 Frühlingszwiebeln in Röllchen

1 EL Sesamöl

Zubereitung:

Lamm in eine Schüssel geben. Austernsauce mit gehackten Frühlingszwiebeln, Sambal Oelek und schwarzem Pfeffer verrühren und über das Fleisch geben. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Erdnussöl in einem Wok erhitzen, Salz und Knoblauch anbraten. Die Hälfte vom Lamm dazugeben und nach Wunsch braten. Die zweite Hälfte ebenso zubereiten. Auf Eisbergsalat mit Frühlingszwiebelröllchen und Sesamöl garnieren. Man kann auch die Salatblätter mit dem Lammfleisch füllen.

Lamm mit Artischocken

(für 2 Personen)

Zutaten:

400 g Lammlachse;

Salz; Pfeffer;

1 kleine Dose Artischocken (425 ml);

3 Zwiebeln;

1 Knoblauchzehe;

2 Tomaten;

50 g grüne Oliven (ohne Steine);

1 Stiel Salbei;

1 Zweig Rosmarin;

1 Lorbeerblatt;

125 ml Instand- Fleischbrühe;

Bratschlauch.

Zubereitung:

Lammlachs kräftig salzen und pfeffern. Artischocken abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln vierteln. Tomaten überbrühen, häuten und grob würfeln. Lammlachs, vorbereitetes Gemüse, Oliven, Kräuter und Lorbeerblatt in einen Bratschlauch füllen, auf einer Seite schließen, Fleischbrühe dazu gießen. Bratschlauch ganz verschließen, mehrmals einstechen und auf einen kalten Ofenrost legen. Auf die unterste Schiene des Backofens schieben und 35 - 40 Min. bei 200 Grad/Gas: Stufe 3 garen. Braten aus dem Schlauch nehmen, Kräuterzweige und Lorbeerblatt entfernen. Fleisch aufschneiden, mit dem Gemüse servieren.

Dazu passen Kartoffelkroketten.

Wissen : Die vorwiegend im Mittelmeerraum angebaute Artischocke hat ein feines Aroma, das sie zu einer Delikatesse macht. Und sie ist gesund, denn neben ihrem Gehalt an Kalzium, Eisen, Vitaminen und Ballaststoffen wirkt sie entwässernd und fördert die Durchblutung der Leber.

Lamm mit Honig Mruziya

Ein Hauptgericht zum islamischen Opferfest!

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm, mit Knochen

3 Zwiebel(n), feingehackt
1 TL Pfeffer, schwarzer
1 TL Zimt, gemahlener
3 EL Gewürzmischung (Ras al-hanout, das Original!)
250 g Rosinen
200 g Mandeln, abgezogen
2 EL Honig, dunkler
Wasser
Zitronensaft
Salz
Safranfäden

ZUBEREITUNG

Dieses Gericht habe ich in einem Privathaushalt von Fes kennen gelernt; es war ein Gedicht! Sehr gutes Lammfleisch nehmen, nach Möglichkeit frisch geschlachtetes vom türkischen Metzger! Alle Gewürze und eine Prise Salz miteinander gut vermengen. Die Fleischstücke mit den Gewürzen gründlich einreiben und 24 St. im Kühlschrank stehen lassen.

Den Rest der Gewürze mit den Rosinen vermischen. Das Fleisch am nächsten Tag in einer guten Brühe mit den Zwiebeln und den Safranfäden langsam fertig garen, nicht stark kochen, sanft schmoren, vielleicht etwas Brühe nachgießen. Ist das Fleisch gar, die Rosinen mit den Gewürzen und einigen Spritzer Zitronensaft und den Mandeln unterrühren. Halb zuge- deckt sanft köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren den Honig zugeben und noch 5-10 Min. sehr leise köcheln lassen. Es muss eine schöne, glatte dunkle Sauce entstehen.

Dazu reicht man Fladenbrot zum Tunken. Aufgewärmt schmeckt es noch besser.

18.2.04 Mikilein CK

Lamm mit Spinat und Zitronensauce 3 Eigelb

Arni me spanaki avgolemono

800 g mageres Lammfleisch

2 feingehackte Zwiebeln
100 g Butter / Margarine
Salz
Pfeffer

250 ml Rindfleischbrühe

750 g vorbereiteter Spinat (Blattspinat)

3 Eigelbe

Saft einer Zitrone

Lammfleisch waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter / Margarine erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten lassen,

Fleischwürfel hinzufügen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und unter ständigem Wenden bei starker Hitze braun braten.

Die Hälfte der Rindfleischbrühe hinzugießen, das Fleisch zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Den vorbereiteten Spinat waschen und abtropfen lassen. Die restliche Brühe zum Kochen bringen, Spinat hineingeben, in etwa 5 Minuten gar dünsten lassen, abtropfen lassen und die Gemüseflüssigkeit auffangen. Den Spinat grob hacken und auf dem garen Fleisch verteilen.

Die restliche Butter / Margarine in Flöckchen darauf geben und alles noch einmal erhitzen.

Die Eigelb schaumig schlagen, Gemüseflüssigkeit erhitzen und vorsichtig unter die Eigelbe rühren. Zitronensaft ebenfalls einrühren, die Sauce mit Salz abschmecken. Über den Spinat gießen.

Das Gericht einige Minuten (ca. 5 bei 180 - 200 Grad) im vorgeheizten Backofen erhitzen - bis die Sauce gestockt ist.

Lamm- oder Wildtopf

Zutaten für 4 Portionen

800 g Fleisch, von der Lamm-, Reh- oder Hirschkeule (ohne Knochen)

2 EL Öl (Oliven)

2 Bund Frühlingszwiebel(n)

800 g Tomate(n)

5 Stange/n Sellerie

4 Zehe/n Knoblauch

200 ml Wein, rot oder Wasser

1 Lorbeerblätter

Salz und Pfeffer

1 Msp. Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in feine Streifen schneiden und im erhitzten Olivenöl Portionsweise anbraten, aus dem Topf holen und warm stellen.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und andünsten.

Die Tomaten häuten, entkernen und in Stücke schneiden und die Stangensellerie in feine Scheiben. Dieses Gemüse mit dem Fleisch und dem Lorbeerblatt in den Topf geben, mit dem Rotwein (ersatzweise Wasser) aufgießen, etwas salzen und pfeffern.

Etwa 25 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, das Lorbeerblatt herausnehmen, abschmecken, auch mit Cayennepfeffer, dann die Sauce ggf. andicken.

Dazu Reis oder Baguette, Nudeln passen auch.

13.5.02 PitZwo CK

Lamm-Jus mit Lavendelhonig

Zutaten für Portionen

1 kg Lamm (Lammnackten mit Knochen, grob zerhackt)

4 EL Öl (Olivenöl)

100 g Möhre(n), grob gehackt

150 g Zwiebel(n), grob gehackt

250 ml Wein, rot

1.25 Liter Wasser

1 Kräuter (Bouquet garni)

10 Körner Pfeffer

2 Tomate(n), grob gehackt

2 Zehe/n Knoblauch, grob gehackt

50 g Honig (Lavendelhonig)

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Lammstücke im Öl kräftig anbraten, dann den Honig auf den Fleischstücken verteilen.

Das Gemüse kurz mitrösten, mit dem Wein ablöschen und mit allen Zutaten 1 Stunde köcheln lassen. Absieben, eventuell noch etwas reduzieren, nach Geschmack nachwürzen, muss nicht gebunden werden.

10.1.02 Matti CK

Lamm-Spieße mit Zucchini M

an Pesto-Sauce

Für 4 Personen

(Pro Portion ca. 1715 kJ / 410 kcal)

Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten (+ 1Std. Marinierzeit)

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten:

500 g Lamm Coquilles (2-3 Stück)

250 g Zucchini (2-3 Stück)

250 g Cherry-Tomaten

2 mittlere Zwiebeln (ca. 150g)

4-6 Holz oder Metallspieße

Marinade

Abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ TL Rosmarinnadeln, gehackt

Pfeffer

2 EL Olivenöl

Pesto

2 Bund Basilikum

ca. ¼ TL Salz

3-4 EL Olivenöl

2-3 Knoblauchzehen

25 g Pinienkerne

30 g Parmesan, gerieben

Zubereitung:

Die Lamm Coquilles in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen,

vierteln, dann in Spalten

teilen. Zucchini waschen, in knapp 2 cm breite Scheiben schneiden.

Cherry-Tomaten waschen, ganz lassen.

Alle Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken, auf Platte legen.

Für die Marinade alle Zutaten miteinander verrühren, über die Spieße geben und diese zugedeckt im

Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

Pesto: Basilikum waschen, die Blätter mit dem Salz und dem Olivenöl im Cutter nicht zu fein hacken.

Pinienkerne und Knoblauchzehen zufügen, ebenfalls hacken. Zum Schluss den Parmesan beimischen.

Die Spieße aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen, auf dem

Holzkohlengrill oder in der Grillpfanne unter mehrmaligem Wenden 8-10 Minuten grillieren (das Fleisch sollte innen noch rosa sein).
Erst vor dem Servieren salzen. Pesto separat zu den Spießen servieren.
Dazu passen Folienkartoffeln und ein grüner oder gemischter Salat.

Lammbraten glasiert

800 g Lammbraten gerollt

Salz

Pfeffer

3-4 Knoblauchzehen, gepresst

4 EL Olivenöl

2 Zwiebel, in Ringe geschnitten

2 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten

2 Selleriescheibe, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 TL Maizena

1 Lorbeerblatt

1 Prise Thymian

Backrohr auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Fleisch salzen, pfeffern und mit Knoblauch einreiben. Öl erhitzen und Fleisch auf beiden Seiten zu schöner Farbe anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen, und im Bratenrückstand Zwiebel, Karotte und Selleriescheibe anrösten. Thymian und Lorbeerblatt dazugeben, Fleisch wieder beifügen und mit etwas Wasser aufgießen. Ins vorgeheizte Backrohr geben, öfter mit Eigensaft begießen, nötigenfalls etwas Wasser zugeben und braten. Danach Fleisch beiseite geben, das Gemüse mit Maizena stauben und ganz kurz rösten lassen. Mit Wasser aufgießen, bis die Sauce eine mollige Konsistenz aufweist; dann passieren und den aufgeschnittenen Lammbraten damit übergießen.
Dazu passen Kartoffeln.

Lammentreekote im Teigmantel Ei

Zutaten für Portionen

2 Stück Lamm (Lammentreekotes) à 250 gr.

100 g Champignons

1 große Zwiebel(n)

70 g Kalbsbratwurst (Kalbsbrät)

etwas Majoran

etwas Leber - Gänseleberparfait

Blätterteig

? Ei(er), davon das **Eigelb** (wurde nicht angegeben)

Schinken, roher

ZUBEREITUNG

Lammentreekotes würzen und anbraten, kalt stellen. Champignons und Zwiebeln fein schneiden, dünsten bis das Wasser verdunstet ist. Vermischen mit dem Kalbsbrät / Gänseleberparfait und Kräutern. Die kalte Paste auf fein geschnittenen Rohschinkenscheiben verstreichen einrollen mit dem Lammentreekotes und dem Blätterteig einpacken. Bei ca. 200-220 Grad backen.

Dazu passend Schalotten-Rotweinsauce

Die Schalotten fein schneiden gut dünsten, ablöschen mit Rotwein, Sirupartig einreduzieren und mit Kalbs-Jus auffüllen, einkochen bis zur gewünschten Konsistenz, abschmecken und mit Butterflocken aufrühren

1.5.03 Leuthold CK

Lammgigot mit Oliven, M

in Milch gegart

Für 6 Personen:

6-8 Knoblauchzehen

1 Lammgigot mit Knochen (ca. 1,6 kg)

Marinade:

1 EL Senf, mild

1 TL Senf, scharf

1 TL Rosmarinnadeln

Pfeffer, Koriander

1 EL Zitronensaft *

1 EL Cognac (15 g)

2 EL Olivenöl * (ca. 30 g)

Salz

1 EL Erdnussöl

1 Rosmarinzweig

100 g schwarze Oliven *, mit Stein

1/2 L Milch *

1 Becher Saucenhalbrahm (180 g)
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Knoblauchzehen schälen, längs halbieren oder vierteln.
Mit spitzem Messer in den Lammgigot rundum Einschnitte anbringen, dann die Knoblauchzehen in die Einschnitte geben.
Für die Marinade alle Zutaten verrühren.
Gigot damit rundum bepinseln, dann zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen, erst nachher rundum salzen.
Backofen auf 230°C vorheizen.
Erdnussöl in die Braisière geben, Gigot mit der Hautseite nach oben darauf legen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten anbraten. Temperatur auf 180°C reduzieren, Gigot wenden, Rosmarinzweig darauf legen, Oliven dazulegen und mit der Milch ablöschen.
Gigot während gut einer Stunde ungedeckt schmoren lassen, dabei gelegentlich wenden und mit Milch begießen.
Wenn eine Kerntemperatur von 60°C erreicht ist (Fleischthermometer), Gigot herausnehmen, vor dem Tranchieren etwas stehen lassen.
Oliven aus dem Bräter nehmen, für die Sauce beiseite legen.
Bratjus in Pfännchen absieben, ev. etwas einkochen lassen, Saucenhalbrahm zufügen, aufkochen, Sauce würzen, Oliven wieder begeben.
Gigot tranchieren, mit etwas Sauce begießen.
Mit Ofenkartoffeln servieren.

Pro Person ca. 3095 kJ/740 kcal
Vorbereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Lammkrone 1 Ei M

Zutaten:

1 Lammkrone (Lammkoteletten am Stück),
Salz,
Pfeffer,
2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde,
1/4 l Milch,
1 EL Butter / Margarine,
1/2 Zwiebel (fein gehackt),
1/2 Bund Petersilie (fein gehackt),

1/2 Bund Schnittlauch (fein geschnitten),
1 Knoblauchzehe (gepresst),
1/2 TL Rosmarin,
1/2 TL Thymian,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,
1 Ei,
100 g Bratwurstbrät

Zubereitung:

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer Krone zusammenbinden. Auf ein geöltes Bratblech legen.

Das Brot mit der Milch beträufeln. Stehen lassen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Butter / Margarine zergehen lassen, Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, Rosmarin und Thymian hineingeben. Zum Schluss das ausgedrückte Brot. Alles gut durchdämpfen. Etwas abkühlen lassen.

Das Ei und das Bratwurstbrät untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Diese Mischung in die Krone füllen und in dem auf 220 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Lammkrone mit Honig - Senf - Kruste

à la Daniel

Zutaten für Portionen

4 Lamm - Kronen, á 400 g

2 Zweig/e Rosmarin

2 Zehe/n Knoblauch

100 g Senf (Honigsenf)

Olivenöl

50 g Butter / Margarine

1 Zwiebel(n), gehackt

100 ml Wein, rot

3 EL Fleisch - Extrakt

200 g Bohnen (Keniabohnen)

8 Scheibe/n Speck, durchwachsener

20 kleine Kartoffeln

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Lammkronen von Sehnen und Fett befreien, salzen, pfeffern und in Olivenöl auf beiden Seiten braten. Einen Rosmarinzweig und die Knoblauchzehen zufügen, im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten weiterbraten. Die Bohnen in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Aus den Bohnen je acht kleine Bündel mit den Speckscheiben binden. Die Kartoffeln mit Schale kochen und warm stellen. Die Bohnen-Speckbündel in Butter / Margarine und der Hälfte der Zwiebeln anschwitzen und abschmecken.

Die Lammkronen aus dem Ofen nehmen und warm stellen.

Butter / Margarine erhitzen, die restlichen Zwiebeln, den gezupften Rosmarin dazugeben, anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Fleischextrakt dazugeben und einkochen lassen. Das Lamm auf der Fleischseite mit Senf einreiben und unter dem Salamander überbacken bis die Kruste goldbraun ist. Die Kartoffeln, Bohnen und Soße auf den Tellern anrichten und die Lammkrone auf die Soße legen.

19.2.04 Dschiren CK

Lammkutteln:

300 g Lammkutteln

Tomatenmus

6 enthäutete und entkernte Tomaten

2 EL Tomatenmark

1/4 l Weißwein

1 TL Oregano

1 Bund Blattpetersilie

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 EL geriebener Parmesan

2 EL Olivenöl

Lammkutteln in einem Liter leicht gesalzenem Wasser zusammen mit Suppengemüse und einer gespickten Zwiebel weich kochen. (mind. 1 Std.)

Schalotten fein hacken und mit gequetschtem Knoblauch in Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Oregano hinzu, andämpfen und mit dem Weißwein ablöschen. Um die Hälfte reduzieren und mit Kuttelsud wieder ergänzen.

Tomaten hacken und mitkochen. Die in Streifen geschnittenen Kutteln dazu geben. Durchkochen, Petersilie einstreuen und mit Parmesan anrichten.

Lammlachse in Balsamico Soße

Zutaten für 4 Personen:

4 Lammlachse (à ca. 150 g)

je 2-3 Stiele oder je 1/2 TL getr. Rosmarin und Thymian
2-3 Knoblauchzehen
10-12 EL Olivenöl
8-12 kleine Tomaten
2 mittelgroße Zwiebeln
200-250 g Zuckerschoten oder 300 g TK-Erbesen
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

200 ml Lammfond (Glas) oder Fleischbrühe

3 EL Balsamico-Essig
ca. 1 TL Speisestärke
1 EL Johannisbeer-Gelee

1. Lammlachse waschen, trocken tupfen und in eine Schale legen. Kräuter waschen, grob hacken. Knoblauch schälen, vierteln. Beides zum Fleisch geben. Öl darauf geben und ca. 12 Stunden marinieren.
2. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen. Zwiebeln schälen, würfeln. Zuckerschoten putzen und waschen.
3. Fleisch herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne ohne Fett rundherum ca. 10 Minuten braten. Knoblauch vom Würzöl und Tomaten ca. 2 Minuten mitbraten.
4. 1 EL Würzöl erhitzen. Hälfte Zwiebeln darin andünsten. Zuckerschoten und 100 ml Wasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten.
5. Lamm, Tomaten und Knoblauch warm stellen. Rest Zwiebeln im Bratfett dünsten. Mit Fond und Essig ablöschen, 3 Minuten köcheln. Stärke und 1 EL Wasser verrühren, Fond binden. Mit Gelee, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles anrichten. Dazu: Röstkartoffeln.

21.03.2004 Biene62 CK

Lammrollbraten mit Kräuterkruste

100 g Lauch
100 g Möhren
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen

800 g magerer Lammrollbraten (vom Metzger vorbereiten lassen)

1 EL Speise-Öl
Salz, Pfeffer
2 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian
800 g Bohnen
1/2 Bund glatte Petersilie
170 g Butter / Margarine
120 g Weißbrotbrösel
2 EL dunkler Saucenbinder

Lauch und Möhren putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen abziehen, grob schneiden. Alles in eine gefettete Form geben.

Das Fleisch im heißen Öl anbraten, salzen und pfeffern und auf das Gemüse setzen. 400ml Wasser zugießen. Je 1 Rosmarin- und Thymianzweig zugeben.

Im vorgeheizten Ofen bei 180_C (Umluft 160_C) ca. 1 Stunde garen. Evtl. etwas Wasser zufügen. Bei 140_C weitere 30 Minuten garen.

Bohnen waschen, putzen, in Salzwasser ca. 14 Minuten garen, dann abtropfen lassen.

Übrige Knoblauchzehe abziehen, mit den restlichen Kräutern hacken. 150 g Butter / Margarine erwärmen, Brösel, Knoblauch und Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mischung auf das Fleisch streichen, fest andrücken. Im Ofen bei 220_C (Umluft 200_C) ca. 5 Minuten überbacken.

Bohnen in übriger Butter / Margarine schwenken und salzen. Fleisch warm stellen. Bratfond aufkochen, Saucenbinder einrühren, würzen. Fleisch in Scheiben schneiden, alles zusammen servieren.

Dazu: Kartoffelgratin

Kartoffelgratin: 800 g dünne Kartoffelscheiben in eine eingefettete Gratinform schichten, salzen und pfeffern. Mit 200ml Sahne übergießen, bei 200_C (Umluft 180_C) ca. 1 Stunde backen.

von Hexe-CK

Lammsattel mit Olivenkruste

500 g Lammsattel

100 g Lammabschnitte

1 kleingehackte Zwiebel

¼ l Fleischbrühe

1/8 l Rotwein

1 TL Mehlbutter

1 EL Olivenöl

Kruste:

50 g schwarze, entkernte Oliven
30 g getrocknete Tomaten, tags zuvor in Wasser eingeweicht
1 EL geriebenes Weißbrot
1 feingehackte Schalotte
1 gequetschte Knoblauchzehe
1 kleiner Bund feingehackte Petersilie

Lammsattel salzen, pfeffern und in etwas Olivenöl rundum anbraten mit den gewürfelten Abschnitten und der Zwiebel anbräunen. Mit etwas Brühe ablöschen und 20 Min bei 180 Grad in den Ofen geben. Zwischendurch immer wieder mit Brühe und zuletzt mit Rotwein ablöschen.

Lammrücken herausnehmen und aufschneiden..
Schalotten und Knoblauch in etwas Olivenöl rösten, die feingehackte Oliven, die feingehackten Tomaten und die Petersilie dazugeben. Pfeffern, salzen und mit den Brotbröseln binden. Diese Masse aufs Fleisch streichen und kurz im Ofen gratinieren. Den Bratfond aufkochen und mit etwas Mehlbutter binden.

Lammspieße

Brochetas de Cordero al tequila

1 kg Lammfleisch

2 Zwiebeln

1 Tasse Weißwein

1 Gläschen Tequila

3 EL Essig

frischen Thymian, Petersilie und Oregano nach Geschmack

schwarzer Pfeffer,

Salz

Das Fleisch waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Eine Zwiebel würfeln und mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade vermengen. Die Marinade über das Fleisch geben und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Die zweite Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Die Fleischstückchen abwechselnd mit den Zwiebelstücken auf einen Spieß stecken. Auf dem Grill oder in einer Grill-

pfanne braten, ab und zu mit der restlichen Marinade bestreichen. Hierzu gibt man "Arroz blanco".
Eine Portion Reis auf einen Teller geben und den Spieß auf den Reis legen.

Paella nach Art von Valencia

Zutaten für Portionen

10 EL Öl (Olivenöl)

1 große Paprikaschote(n), rot, in Streifen

1 Huhn, in kleinen Stücken

400 g Schweinefleisch (Schweinerippen kleingeschnitten oder Gulasch)

400 g Kaninchen, / Lamm in kleinen Stücken

400 g Bohnen, grüne

200 g Bohnen, dicke weiße

200 g Erbsen, frische oder tiefgekühlte

1 EL Petersilie, gehackt

200 g Tomate(n), abgezogen, fein gehackt

400 g Reis (Rundkornreis)

½ TL Safran, reiner

1 Liter Hühnerbrühe, leicht gesalzen

1 Zitrone(n), in Viertel geschnitten

2 TL Meersalz

6 Zehe/n Knoblauch, grob gehackt

ZUBEREITUNG

Man kann statt Kaninchen auch Lamm nehmen.

Das Olivenöl in einer Paellapfanne (oder einer großen Bratpfanne mit ca. 32 cm Durchmesser) erhitzen, das Salz hinzugeben (spritz dann nicht so) und die Paprikastreifen darin anbraten. Die Paprikastreifen wieder herausnehmen. Fleisch in die Pfanne geben und auf allen Seiten anbraten. Die Bohnen zufügen und mitbraten lassen.

Dann den Knoblauch, die Petersilie und die Tomaten unterrühren. Den Safran in der Brühe auflösen (geht auch ohne) und in die Pfanne gießen. Alles gut vermengen und ca. 5 Min. garen. Bei Bedarf nachwürzen.

Nun den Reis dazugeben, alles gut vermischen, das Fleisch schön verteilen. Es muss nun so viel Flüssigkeit in der Pfanne sein, dass alles gut bedeckt ist. Nun darf nicht mehr umgerührt werden!!! Je nach Beschaffenheit des Reises nun noch 10 bis 20 Min. köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit nicht ausreicht, Wasser zugeben.

Nun die Paprikaschoten in Sternform oben auflegen und weitere 5 Min. garen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 5 bis 20 Min ruhen lassen. Mit den Zitronenvierteln ausgarnieren (wird dann über die Paella geträufelt). Wenn man gerne Langusten, Hummerkrabben oder Muscheln mag, kann man pro Person 2 Stück mit den Paprika anbraten, heraus nehmen und wieder mit den Paprikastreifen auflegen.

Hier auf dem Lande wird die Paella mit Weinbergschnecken zubereitet. Noch ein Tipp: Wenn man die Paella auf der Herdplatte zubereitet, ist es besser, man kocht den Reis vor. Da man nicht mehr rühren soll, bleibt er außen am Pfannenrand gerne hart, während innen alles matschig wird! Die Garzeit verringert sich dann.

Wenn man getrocknete Bohnen verwendet, diese über Nacht einweichen und den Reis erst reintun, wenn die schon so gut wie weich sind.

Im Grunde kann man jedes Gemüse nehmen. Die Menge des Gemüses kann variieren. Nimmt man z.B. Artischocken dazu, wird die Paella dunkel. Auch kann mehr Reis genommen werden, wenn gute Esser dabei sind. Die Spanier rechnen pro Person 100 g Reis. Ich nehme nur 50 bis 70 g.

5.3.03 Ingepego CK

Reis-Lamm Schichtcake Biryani M

Portion/en: 6

Reisschicht

- 400 g Basmati Reis
- 1 Grüne Chilischote
- 3 El Pflanzenöl
- 1 l Fleischbrühe
- 30 g Rosinen
- ; Salz

Fleischschicht

1200 g Mageres Lammfleisch

- 6 El Bratbutter
- 2 Zwiebeln; in Ringe
- 2 Knoblauchzehen; durchgepresst
- 1 Ingwerstück; gerieben
- 1/2 TI Muskat
- 1/2 TI Zimtpulver
- 1 TI Garam Masala
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TI Paprika, edelsüß
- 250 ml Joghurt nature
- 200 ml Sauerrahm

; Salz
1/2 TL Safranfäden

250 ml Fleischbrühe

Minzeschicht

100 ml Milch
2 Zweiglein Pfefferminz

Garnitur

30 g Mandeln; geschält
30 g Cashewnüsse
1 1/2 El Öl

Den Reis mehrfach in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Dann 30 Minuten in frischem Wasser einweichen.

Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und den abgetropften Reis und die Chilischote einige Minuten andünsten, mit der Brühe ablöschen. Rosinen dazugeben, würzen und bei kleiner Hitze 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Lammfleisch in 3 bis 4 cm große Würfel schneiden. 2/3 der Bratbutter in einem Topf zergehen lassen und die Zwiebelringe darin etwa 10 Minuten andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten andünsten. Alle Gewürze dazugeben und gut durchrühren. Fleisch dazugeben und so lange rühren, bis das Fleisch die Farbe wechselt. Joghurt und Sauerrahm darunter mischen, salzen und zugedeckt während 45 Minuten schmoren lassen.

Die Safranfäden in der heißen Fleischbrühe ziehen lassen, die Brühe nach und nach zum Fleisch gießen.

Milch erhitzen, über die Pfefferminzblätter gießen, ziehen lassen.

Mit der restlichen Bratbutter eine Cakeform ausstreichen. Ein Drittel der Reismenge einfüllen, die Hälfte der eingeweichten Minzeblätter darüber verteilen, dann ein Drittel des Fleisches darüber geben, dann wieder Reis, bis alles aufgebraucht ist.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad 20 Minuten backen.

Nüsse im heißen Öl goldgelb rösten. Biryani aus dem Ofen nehmen,

stürzen, mit den Nüssen bestreuen und sofort servieren.

Sauer gefüllte Lammschnitzel

4 Lammschnitzel à 100 g

3 Essiggurken
1/4 l Gemüsebrühe
1/8 l Rotwein
1/4 Stange Lauch, fein gewürfelt
2 Zwiebeln, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL Kümmel, gehackt
1 Msp Piment
1 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer
Butter / Margarine zum Anbraten

Die Gurken fein schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit Butter / Margarine anschwitzen, Knoblauch, Lauch und Gurken zugeben und andünsten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Piment und Kümmel untermischen und anschließend die Sauce passieren. Gurken, Lauch und Zwiebeln für die Schnitzelfüllung aufheben. Die Sauce mit Speisestärke binden und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Schnitzel dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurkenmasse auf die Schnitzel geben, diese aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne mit Butter / Margarine die Schnitzelrollen von allen Seiten anbraten und im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten fertig garen. Die Sauce nochmals erwärmen und zu den gerollten Lammschnitzeln reichen. Dazu passt gut Kartoffelbrei.

Schmortopf mit Lammfleisch

Für 4 Person
Zubereitung: ca. 30 Minuten
Schmorzeit: 45 Min
Pro Person: 425 kcal, 13 g Fett, 28 %, 40 g KH

Zutaten:

600 g sehr mageres Lammfleisch (Muskelfleisch)
1 Bund. Suppengrün

2 Zwiebeln
1 EL Öl
1 EL getr. Rosmarin
½ TL gemahlene Kreuzkümmel
1 EL Senf
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer
400 ml Gemüsebrühe
800 g kleine neue Kartoffeln
3 TL Saucenbinder

Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden, das Suppengemüse waschen, putzen, die Zwiebeln schälen und alles würfeln. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Rosmarin, Kreuzkümmel, Senf und Tomatenmark in den Bräter geben und kurz anschwitzen. Das Gemüse und die Zwiebeln dazugeben und alles einige Minuten unter Rühren dünsten. Dann da Fleisch dazugeben, salzen und pfeffern und mit der Brühe auffüllen, kurz aufkochen lassen. Das Gericht im heißen Ofen auf der mittleren Schiene zugedeckt etwa 45 Minuten schmoren lassen. Inzwischen Kartoffeln in der Schale in wenig Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Vor dem Servieren den Bratenfond mit Saucenbinder andicken. Zum Schmortopf die Pellkartoffeln servieren.

Serbische Papazjanija

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rind - oder Kalbfleisch (von der Keule)

500 g Lamm - Nierenbraten

500 g Zwiebel(n)
2 Paprikaschote(n), grün
5 Pilze
Petersilie
1 Pastinaken
1 Möhre(n)
15 Körner Pfeffer
½ Quitte(n)
400 g Fett
2 Lorbeerblätter
3 Zehe/n Knoblauch
Essig

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in größere Stücke schneiden, in einen Tontopf geben, darauf kleingehacktes Grünzeug, Lorbeerblatt, Zwiebelschnitten, geschälte ganze Knoblauchzehen, gehackte Pilze, Paprika, Pfeffer und Quitte legen, das Fett zufügen. Salzen und mit Wasser überdecken. Essig dazu. Fest abdecken, wenn nötig schnüren. Im Backofen ca. 8 Stunden backen. Wenn der Tontopf mit Pergamentpapier abgedeckt und zugeschnürt wurde, stellenweise das Pergamentpapier mit einer Nadel durchstechen. Wenn das Essen fertig ist, in heiße Teller gießen.

17.8.03 Sonja* CK

Teufels Lamm 2 Ei M
(für 6 Personen)

Zutaten:

1,2 Kg Lammb Brust ohne Knochen

Salz

schwarzer Pfeffer

Paprikapulver

2 EL scharfer Senf

Mehl,

Panierbrot

Frittierfett

2 Bund Petersilie

Für die Sauce:

500 g Mayonnaise

1/4 l saure Sahne

1 1/2 TL Cayennepfeffer

2 TL scharfer Senf

2 hartgekochte Eier

Zubereitung:

Das Fleisch einrollen und 50 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Dann etwas abkühlen und abtropfen lassen. In dünne Scheiben schneiden, etwas klopfen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, mit Senf einstreichen, in Mehl wälzen und mit Paniermehl panieren.

Fetttopf oder Friteuse auf mittlere Hitze einstellen und die Scheiben im schwimmenden Fett darin 10 Minuten backen. Petersilie ungewaschen zerpflücken und in der Friteuse schnell ausbacken, bis sie kross ist. Fett abtropfen lassen oder nach dem Herausnehmen kurz auf Küchenpapier legen.

Die Mayonnaise mit der Sahne und den Gewürzen glatt rühren.

Die Eier in Dotter und Eiweiß trennen und getrennt fein hacken. Dekorativ damit die Sauce bestreuen.

Nusschen

Lamm-Nüsschen mit Weinlauch M und Kartoffel Gratin

Zutaten:

4 Steaks à 125 g
1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
1/2 l Milch
Salz
geriebene Muskatnuss
1 kg kleine Lauchstangen
2 Knoblauchzehen
30 g Butterschmalz
3 - 4 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1/4 kg trockenen Weißwein

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3) vorheizen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine flache Auflaufform ausbutteren. Kartoffelscheiben salzen und in die Form schichten, fest zusammendrücken. Soviel Milch darüber gießen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind, und im heißen Ofen 50 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit Wurzel- und Blattenden von den Lauchstangen abschneiden und gründlich waschen. Stangen schräg in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen. Butterschmalz in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, Lamm-Nüsschen von beiden Seiten scharf anbraten. Dann Lauch und Knoblauch zugeben, salzen. Gewürze zugeben und Wein angießen. Das Fleisch herausnehmen, den Lauch zugelegt 5 Minuten dünsten lassen. Dann Knoblauch, Pfefferkörner und Lorbeerblatt herausangeln und die Fleischscheiben im Sud nochmals heiß werden lassen. Die Lammsteaks im Lauch und mit dem Gratin servieren.

Lammnüsschen 3 Ei

1 kg Lammschlägel ausgelöst,

3 Eier,

100 g Mandeln,

Kräuter,

2 EL Mehl,

Fett zum Backen

Kleine Schnitzel schneiden, würzen, in Mehl wenden, mit Ei, Kräutern und Mandeln panieren, in heißem Fett herausbacken.

Lammnüsschen mit Kräuterkruste M

Zutaten:

4 Lammnüsschen à 200 g

Salz,

Pfeffer

Butterschmalz

2 Knoblauchzehen,

Kräuterkruste:

1 Tasse Semmelbrösel

3 EL Senf, mittelscharf

2 Bund gemischte Kräuter:

Für die Sauce:

1/8 l Weißwein

1 Becher süße Sahne

Zubereitung:

Das Fleisch mit Pfeffer und Salz, den zerdrückten Knoblauchzehen einreiben. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten bei 200 Grad im Backofen braten.

Die Zutaten für die Kräuterkruste vermengen und das Fleisch damit bestreichen, evtl. das Lammnüsschen kurz aus dem Ofen nehmen. Dann weitere 10 Minuten im Ofen weiterbraten. Herausnehmen und warm stellen.

Den Bratfond mit Weißwein ablöschen, Sahne zugeben und etwas einkochen lassen.

Beilagen: Paprikagemüse und Kartoffeln

Lammsteaks aus dem Nüsschen M

Zutaten:

Basilikum
200 g Crème fraîche
250 g Austernpilze
20 g Butter / Margarine
15 g Butterschmalz
Pfeffer, Salz

4 frische Lammnüsschen à 100 g

Zubereitung:

Fleisch mit Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz von jeder Seite 1 Minute anbraten. Salzen und herausnehmen. Butter / Margarine ins

Bratfett geben. Die geputzten, gewaschenen Austernpilze kurz darin andünsten. Crème fraîche zufügen und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Lammnüsschen noch ca. 1 - 2 Minuten in der Pilzsauce schmoren lassen und abschmecken. Die Nüsschen mit Austernpilzen und der Sauce anrichten. Mit Basilikum verzieren.

Rücken

Farbiger Spargel an Lamm 1 Ei + 1 Eigelb M
mit Kartoffelflan und Currysauce

Zutaten für Portionen

4 Stück Lammfleisch (Lammrückenfilets)

16 Stange/n Spargel, grün
16 Stange/n Spargel, weiß
80 g Tomate(n), gewürfelt
1 Bund Schnittlauch
60 g Schalotte(n)
10 g Curry
40 g Butter / Margarine

30 ml Geflügelbrühe

200 ml Wein, weiß, trocken

150 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Zucker
Zitronensaft
Safran
20 g Butter / Margarine
250 g Kartoffeln

1 Eigelb

1 Ei

1 EL Rahm
Muskat

ZUBEREITUNG

Für die Kartoffelflan die gekochten Schalenkartoffeln heiß ausgedämpft pürieren. Eigelb, Ei und (40 g) kalte Butter / Margarine zugeben und nochmals mixen.

Zum Schluss Doppelrahm unterheben, abschmecken und in Timbales abfüllen. Im Wasserbad 15 bis 20 Minuten im auf 160 Grad C vorgeheizten Ofen garen. 10 Minuten abstehen lassen und vorsichtig stürzen.

Inzwischen die Sauce zubereiten: Die geschnittenen Schalotten in Butter / Margarine (40 g) dünsten, Curry einstäuben, mit Weißwein ablöschen, Brühe aufgießen und zur Hälfte reduzieren lassen.

Sahne angießen, auf Konsistenz kochen, mit Safran, Salz, Pfeffer Zucker und Zitronensaft abschmecken und mit Butter / Margarine (20 g) mixen. Den Spargel kochen.

Lammrückenfilets anbraten, auf Medium fertig braten. Ca. 5 Minuten ziehen lassen, in Scheiben schneiden.

Spargel, Kartoffelflan und Lammfiletscheiben auf Tellern anrichten, mit Tomatenwürfel und Schnittlauch dekorieren, mit Sauce umgießen und sofort servieren.

4.7.03 JosephineB CK

Gefüllte Lammröllchen am Spieß 1 Ei

mit Avocado-creme

300 g Lammrücken ohne Knochen

2 Schalotten, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Minze
1 Zweig Rosmarin

1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
1 TL abgeriebene Zitronenschale
Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten

Für den Dip:

1 Avocado

1 Ei

1/2 Bund Schnittlauch
2 Knoblauchzehen
etwas Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Das Ei hart kochen, abkühlen lassen, schälen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Für den Dip die Avocado halbieren, schälen, den Kern entfernen und klein schneiden. Dann durch ein Haarsieb streichen. 2 Zehen Knoblauch pressen und mit der Avocado mischen. Das Püree mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Olivenöl mischen. Zum Schluss Ei und Schnittlauch unterrühren.

Zucchini in Scheiben schneiden, Paprika halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Minze und Rosmarin fein schneiden. Lammrücken in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese plattieren. Aus 2 gepressten Knoblauchzehen, Minze, Rosmarin, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer eine Gewürzmischung herstellen und die Fleischscheiben damit würzen. Auf das Fleisch die Schalotten geben und zu Röllchen aufrollen. Die Lammröllchen abwechselnd mit Zucchinischeiben und Paprikastücken auf Spieße stecken. Die Lammröllchen mit wenig Öl bepinseln und auf dem Grill braten. Lammröllchen mit dem Dip servieren. Sehr gut schmeckt der Dip auch dick auf Baguettebrot gestrichen.

Geschnetzeltes vom Lamm M mit Brokkoli

Zutaten für 4 Personen:

600g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken)

4 Zwiebeln
1 -2 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote (ca. 125 g)
2 EL Öl
1 -2 EL Paprikamark
Salz
weißer Pfeffer
etwas getrockneter Rosmarin
1/8 l trockener Rotwein
125 g Schlagsahne
1-2 EL dunkler Soßenbinder
750 g Brokkoli
20g Mandelblättchen
evtl. frischer Rosmarin zum Garnieren

1. Fleisch in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Paprika in kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten und herausnehmen.

3. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikawürfel im Bratfett unter Wenden kurz anbraten. Fleisch und Paprikamark zufügen, unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Mit Rotwein und 1/4 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4. Brokkoli in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen.

3. Sahne in die Soße gießen, Soßenbinder einrühren und 1 Minute köcheln. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Lammgeschnetzeltes mit Brokkoli auf Tellern anrichten. Mit Mandeln bestreuen und evtl. mit Rosmarin garnieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion

ca. 760 kcal/3 190 kJ. E29 g, F 66 g, KH 8 g.
Tina Nr. 9/03

Lamm in Zitronensoße 3 Eigelb M

Zutaten für 4 Personen
500 g kleine Kartoffeln
Salz,
Pfeffer
600 g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken)
150g Schalotten oder kleine Zwiebeln

2 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe
150 ml Milch
400 g Zuckerschoten

3 Eigelb

50 g Schlagsahne
Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
Zucker
40 g Butter / Margarine
je Bund glatte Petersilie und Schnittlauch
evtl. Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Fleisch waschen, trockentupfen, schräg in Scheiben schneiden. Schalotten schälen, halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise ca. 3 Minuten anbraten. Gesamtes Fleisch und Schalotten wieder zugeben, nochmals ca. 2 Minuten braten. Mit Brühe und Milch ablöschen, 3-5 Minuten köcheln.
3. Zuckerschoten waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen.
4. Eigelb mit Sahne verquirlen. Soße mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ei-Mischung unter Rühren zum Ragout geben (Soße darf nicht mehr kochen!). Butter / Margarine erhitzen. Kräuter waschen, hacken. Kartoffeln abgießen. Kräuter zur Butter / Margarine geben. Kartoffeln in Kräuterbutter schwenken. Zuckerschoten abgießen. Alles anrichten und evtl. garnieren.

Getränk: z. B. Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Pro Portion ca.

520 kcal/2180 kj.
Eiweiß 41 g,
Fett 25 g,
Kohlehydrate 34 g
Bella Nr. 16/03

Lammkrone M

(für 6 Personen)

Zutaten:

1 Lammrücken

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian

2 Zwiebeln

2 Möhren

1 Stück Sellerie

1/8 l Wasser

1/8 l Fleischbrühe

Mehl

Saure Sahne

Zubereitung:

Die Vorbereitung der Lammkrone sollte man besser seinem Metzger überlassen. Wer das nicht will: Den ganzen Lammrücken halbieren, von beiden Hälften die Wirbelknochen entfernen. Die Rippenansätze bleiben im Fleisch. Beide Teile mit der Knochenseite so nach außen biegen, dass sie eine Krone bilden. Mit einem kräftigen Faden festbinden - so bleibt die runde Form erhalten.

Die Lammkrone mit den Gewürzen einreiben, auf einen Bratrost setzen, über die Fettpfanne im Ofen geben und bei 200 C etwa 2 Stunden garen. So bald der Bratensatz zu bräunen beginnt, das zerkleinerte Gemüse und nach Bedarf Wasser zugeben. Regelmäßig mit Bratenfond übergießen. Den fertigen Braten auf einer vorgewärmten Platte Warmstellen. In der Fettpfanne den Bratensatz mit Flüssigkeit auffüllen und durch ein Sieb passieren. Mit etwas Mehl binden, dann mit saurer Sahne verfeinern.

Lammrücken M

Zutaten:

pro Person etwa 150 g Lammrückenfilet

Salz, Pfeffer, Thymian

Olivenöl

5 frische Aprikosen (oder 1 kl. Dose)

4 Schalotten

1 gelbe Paprikaschote

1/2 Gl. Weißwein

1 zerdrückte Knoblauchzehe,

1/8 l Sahne

So wird's gemacht:

Schalotten in kleine Würfel schneiden und in wenig Öl glasig anbraten. Dann die entsteinten Aprikosen und die geputzte und in Stücke geschnittene Paprikaschote zugeben. Mit dem Wein ablöschen, den Knoblauch zugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten dünsten. Dann alles fein mixen, Sahne zugeben und nochmals etwa 5 Minuten mit offenem Deckel leicht köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb streichen. Die Lammrücken mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben, und in heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Die Hitze reduzieren, und gar ziehen lassen. Das Fleisch sollte innen noch etwas rosig sein. Als Beilage passen grüne Nudeln

Lammrücken a la Palozen 2 Ei

800 g Lammrücken

2 Eier

- ; Salz, schwarzer Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Grüne Paprikaschote
- 2 TL Paprika, edelsüß
- 1/2 TL Rosmarin
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 1 Tomate
- 2 lg Karotten; halbiert
- 2 Weiße Rübchen

4 mageren Räucherspeck

- 1/4 l ; Wasser
- 100 g Butter / Margarine
- 4 Scheibe Weißkohl (dick)

Beim Schlachter das Lammfilet vom Knochen lösen lassen. Bereiten Sie im Mixer ein Püree aus Eiern, edelsüßem Paprika, der Hälfte der Knoblauchzehen und zerkleinerter grünen Paprikaschote.

Schneiden Sie das Lammrückenfilet so auf, dass Sie eine Füllung einlegen und den Braten anschließend zusammenrollen können. Teilen Sie zwei daumendicke Fleischscheiben vom Filet ab. In der Mitte des aufgeschnittenen Filets das vorbereitete Püree verstreichen. Darauf

die beiden Fleischscheiben legen. Zwischen diese Scheiben legen Sie die ganzen Frühlingszwiebeln und die Blattpetersilie. Mit Rosmarin, Rosenpaprika, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz würzen.

Den Braten einrollen und mit einer Wurstkordel gut vertäuen. Den Lammrollbraten in einen breiten, nicht zu tiefen Schmortopf legen. In den Schmortopf halbierte Karotten, weiße Rübchen, Zwiebeln sowie den restlichen zerdrückten Knoblauchzehen und Tomatenviertel geben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Legen Sie die Speckscheiben kreuzweise über den Braten. Obendrauf die Butter / Margarine geben und Wasser aufgießen. Zunächst 5 Minuten bei großer Hitze zum Kochen bringen, dann weitere 30 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Während der letzten 5 Minuten die Weißkohlscheiben in den Schmortopf geben. Bindfaden entfernen. Den Braten in daumendicke Scheiben tranchieren und auf einer vorgewärmten Platte mit den halbierten Karotten, den weißen Rübchen und dem Weißkohl anrichten. Die Speckscheiben und der restliche Fond aus dem Bratopf werden nicht verwendet.

Lammrücken im Blätterteig

1 Dose Kichererbsen (425 g) abtropfen lassen
1 Gemüsezwiebel in schmale Spalten schneiden
500 g Möhren schälen
500 g Zucchini putzen und waschen, zusammen mit den Möhren in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Möhren ca. 5 min. in...
1 El Öl dünsten. Mit...
1 El Kurkuma
Salz würzen.
Zucchini kurz mitgaren.

700 g mageres Lammfleisch aus der Keule abbrausen,

trocken tupfen, würfeln und in...
2 El Öl scharf anbraten
1/2 Tl gem. Koriander
1/2 Tl Kreuzkümmel
1/2 Tl Cayennepfeffer
1/2 Tl Zimt
1/2 Tl Ingwer
Salz, Pfeffer hinzufügen. Mit...
0,5 l Wasser ablöschen, zugedeckt ca. 30 min. schmoren lassen.

Kichererbsen,
Gemüse und...

100 g geröstete Mandeln zufügen, in ca. 20 min. fertig garen.

500 g Instant- Couscous nach Packungsanweisung mit...

1 Ei Öl

50 g Butter / Margarine zubereiten.

Tajine darauf anrichten.

Lammrücken im Heu gegart

Lammrücken

1 Lammrücken (nur das Rippenstück)

125 ml Wein des Winzers

500 ml Kalbsfond hell

30 g Butter / Margarine

1 TL Tapioka

300 ml Lammfond hell (oder andere Brühe)

1 Bund Wildkräuter je nach Angebot

1 Karotte

100 g Sellerie

1 Stange Lauch

1 rote Zwiebel

2 Hände voll Heu, wenn vorhanden inkl. den wilden
Kräutern

1 Knoblauchzehe

Olivenöl zum Braten, Salz, schwarzer Pfeffer

Schmorkartoffeln

400 g kleine Kartoffeln

grobes Meersalz, Olivenöl

etwas Kümmel und Fenchelsamen

1 Knoblauchzehe

Ratatouille

1 Zwiebel

1 ganze Knoblauchzehe

je 1 rote Paprika, Zucchini, Aubergine

2 Tomaten

1 TL Tomatenmark

Olivenöl, Salz, Cayenne

Übrige Knochen und Abschnitte des zurechtgeschnittenen Lammrückens grob zerkleinern. In einer Bratpfanne die Rücken kräftig in Öl anbraten und wieder herausnehmen. Knochen und Abschnitte anbraten, mit dem Wein ablöschen und dem Fond auffüllen. Das Ganze mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen. Später passieren und auf 150 ml einkochen. Mit etwas Wein angerührte Tapiokastärke einrühren, kalte Butter / Margarine, fein geschnittene Kräuter unterrühren und das fertige Gericht damit umgießen.

Karotte, Sellerie, Lauch und Zwiebel zurechtschneiden (evtl. Rauten o.ä.). In einem ofenfesten Gefäß mit passendem Deckel (Tontopf oder Auflaufform). kochenden Lammfond eingießen das Heu und die Knoblauchzehe und das Gemüse hinzufügen. Den Lammrücken würzen, danach bei 180 C° mit Deckel 10 Min. garen. Danach Garpunkt kontrollieren und ca. 5 Min. außerhalb des Ofens bei geschlossenem Deckel ruhen lassen.

Kleine Kartoffeln vierteln. In einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anbraten. Meersalz zufügen und für 15 Min. in den Ofen stellen. Nach der Garzeit etwas Kümmel, Fenchelsamen und Knoblauchscheiben zufügen, kurz sautieren und anrichten.

Zwiebel so fein wie möglich würfeln und in einem flachen Topf mit reichlich Olivenöl, ganzer Knoblauchzehe und Thymian anschwitzen. Sehr fein gewürfelte rote Paprika (0,5 cm) zufügen. Zucchini, Aubergine und Tomaten ohne Kerngehäuse wie die Paprika schneiden. Mit dem Tomatenmark binden und mit Salz und Cayenne abschmecken. Nicht lange warm halten sondern mit leuchtenden Farben und leichtem Biss servieren.

Präsentation:

Gäste am Heu-Topf "schnuppern lassen". Währenddessen Ratatouille anrichten. Fond angießen und Kartoffeln anlegen. Lammrücken nach Belieben tranchieren, anrichten und mit Wildkräutern dekorieren. Servieren.

Lammrücken in Blätterteig 1 Eigelb

Zutaten:

1 kleiner Wirsing

800 g ausgelöster Lammrücken

1 Bund Thymian

Salz
Pfeffer
1 EL mittelscharfer Senf

4 dünne Scheiben durchwachsener Speck

220 g Blätterteig
etwas Mehl

1 Eigelb

30 g Butter / Margarine

Zubereitung:

Wirsing waschen, 4 große Blätter ablösen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und abtropfen lassen.

Fleisch mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Mit Speckscheiben umlegen und in die blanchierten Wirsingblätter einwickeln.

Blätterteigplatten aufeinander legen und zu einem Rechteck ausrollen. Fleisch darin einwickeln, Ränder mit Eigelb bestreichen und fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 225° C 30 - 40 Minuten backen.

In der Zwischenzeit restlichen Wirsing klein schneiden und in Butter / Margarine ca. 15 Minuten dünsten.

Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen.

Dazu passen Schlupfnudeln.

Lammrücken in Blätterteig mit Wirsing 1 Eigelb

Zutaten für Portionen

800 g Lamm (Lammrücken, ausgelöst)

1 kleiner Wirsing
1 Bund Rosmarin
1 EL Senf, mittelscharf

4 Scheibe/n Speck, durchwachsen, dünn

6 Scheibe/n Blätterteig, tiefgekühlt

1 Eigelb

ZUBEREITUNG

4 große Wirsingblätter ablösen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen und abtropfen lassen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen

und mit Senf einstreichen. Anschließend mit Speckscheiben umlegen und in Wirsingblätter einwickeln. Blätterteig kurz antauen lassen, je 2 Scheiben übereinander legen und ca. 1 cm dick ausrollen. Fleisch darin einwickeln, Ränder mit Eigelb einstreichen, fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca. 30-40 Min. backen. Restlichen Wirsing klein schneiden und in Butter / Margarine ca. 15 Min. dünsten. Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Dazu Kartoffelplätzen.

1.7.02 Flotte Lotte CK

Lammrücken in Kräuterkruste 2 Eigelb M

Zutaten:

1 kg Lammrücken,
Salz,
Pfeffer,
Estragonsenf,
4 EL Öl

für die Kruste:

60 g Butter / Margarine,

2 Eigelb,
Salz,
Pfeffer,
2 Knoblauchzehen (zerdrückt),
4 EL Kräuter: Thymian, Basilikum, Petersilie, Rosmarinnadeln (fein gewiegt),
60 g Semmelbröseln,
2 EL Sahne

Zubereitung:

Den Lammrücken vom Metzger der Länge nach teilen und das Rückgrat heraushacken lassen. Die spitzen Karreeknochen etwas zurückschaben und das Fleisch von Sehnen und Fett befreien.

Das Fleisch würzen, in der Bratpfanne anbraten und für ca. 12 Minuten in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen stellen. Das Fleisch soll innen noch zart rosa sein.

Für die Kruste Butter / Margarine cremig rühren, Eigelb, Gewürze und Kräuter untermengen und die mit Sahne angefeuchteten Semmelbröseln einkneten.

Das Fleisch mit der Kruste bedecken und bei großer Oberhitze knusprig

überbacken.

Den Rücken mit einem scharfen Messer in Portionen teilen und mit einem Rosmarinzweig anrichten.

Lammrücken Kräuterkruste 1 Eigelb M mit Taleggio

400 g Lammrücken

100 g Taleggio

3 Knoblauchzehen

1 Zweig Thymian

1 Bund Basilikum

1 Bund Petersilie

1 Eigelb

50 ml Sahne

Olivenöl zum Anbraten

Salz, Pfeffer

Den Taleggio durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Kräuter ganz fein schneiden. Dann Taleggio mit Kräutern, Sahne und Eigelb gut vermischen und zu einer Rolle formen. Die Rolle in Frischhaltefolie einpacken, ca. 30 Minuten kalt stellen, aus der Folie packen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lammrücken von Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) mit Olivenöl und den Knoblauchzehen auf allen Seiten kurz anbraten. Anschließend bei 160 Grad ca. 8 Minuten in den Backofen geben. Dann herausnehmen und das Fleisch mit der in dünne Scheiben geschnittenen Käsemasse belegen. Alles nochmals 5 Minuten in den Backofen geben. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen und das Fleisch aufschneiden.

Als Beilage passen gut grüne Bohnen und Würfelkartoffeln.

Lammrücken mit Äpfeln und Gemüse

Für 4 Personen:

Pro Person: 425 kcal., 25g Protein, 24g Fett, 26,5g Kohlenhydrate

Zutaten:

1 Lammrücken (=8 Koteletts)

3 französische Äpfel

2 Zweige Staudensellerie

1 Bund junge Möhren
1 Bund frische Minze
30 g Butter / Margarine
Salz,
Pfeffer

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, abtrocknen und achteln, aber nicht schälen. Das Kerngehäuse entfernen. Den Staudensellerie vorsichtig schälen. Die Möhren schälen und in Stäbchen schneiden. Das Gemüse in Butter / Margarine anbraten und 10 Minuten garen lassen. Die Apfelstücke hinzufügen und alles weitere 15 Minuten garen. Dann salzen, pfeffern und zur Seite stellen. Den Ofen auf Stufe 8 oder 240°C vorheizen. Den Lammrücken salzen und pfeffern, in einen Bräter legen (mit der Fettschicht nach oben) und in den Ofen schieben. 20 Minuten braten lassen. Dann den Ofen ausschalten und bei halboffener Tür das Fleisch noch 5 Minuten ruhen lassen. Den Grill anschalten, das Backblech etwas höher stellen und den Lammrücken 5 Minuten grillen. Gemüse erwärmen. Minze waschen, abtropfen und ziselieren. Den Lammrücken in 8 Kotelettscheiben schneiden und mit dem Gemüse auf eine Servierplatte legen. Mit Minze bestreuen. Sofort servieren.

Lammrücken mit Blauschimmelkäsesauce und geschmortem Chicorée

6 kleine Kartoffeln

100 ml brauner Fond (Lammfond)

100 ml trockener Rotwein

1/2 Zweig Rosmarin

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

500 g Lammrücken ohne Knochen (aber mit Fett)

1 EL Senfkörner, zerdrückt

2 Chicorée

2 EL Gemüsebrühe

2 Scheiben Speck

100 g Blauschimmelkäse (wenn möglich Schafskäse)

Salz,

Pfeffer

Butter / Margarine,

Olivenöl

Die Kartoffeln kochen und pellen.

Braunen Fond, Rotwein, Rosmarin und die zerdrückte Knoblauchzehe in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen.

Den Lammrücken in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Senfkörner zerstoßen, das Fleisch damit bestreuen und festdrücken.

Den Chicorée halbieren und den mittleren Strunk entfernen. Die Chicoréehälften und die halbierten Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform legen, mit Gemüsebrühe beträufeln und mit den Speckscheiben bedecken. Im 220 Grad (Ober/Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

Die Medaillons in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten und bei niedriger Hitze noch einige Minuten ziehen lassen.

Die reduzierte Sauce mit dem Blauschimmelkäse montieren und nochmals abschmecken.

Den Chicorée, die Kartoffeln und die Medaillons anrichten und mit der Sauce umgießen.

Lammrücken mit Bohnen & Tomaten M

Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße Zwiebeln

3-4 Knoblauchzehen

1,2 kg Lammrücken

Salz

Pfeffer

400 ml Lammfond oder Brühe

2 Packungen (à 300 g) TK- Feine Prinzessbohnen"

1/2 Töpfchen oder ca. 1 TL getrockneter Thymian

2 EL Öl (z. B. Olivenöl)

6-8 Scheiben Bacon

2 mittelgroße Tomaten

2 EL geriebener Parmesan

1-2 EL Mehl

Alufolie

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln vierteln, Knoblauch hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen. Die Fettschicht einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Fettpfanne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten braten. Nach 10 Minuten Zwiebeln und Hälfte Knoblauch zufügen. Fond nach und nach zugeießen.

2. Bohnen in gut 1/2 l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt aufkochen. 4-5 Minuten garen. Abtropfen. Thymian waschen, fein hacken. Mit Rest Knoblauch und 1 EL Öl verrühren. Hälfte davon ca. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit auf dem Fleisch verteilen.
3. Bohnen zu 6-8 Päckchen bündeln. Jeweils mit Bacon umwickeln. In 1 EL Öl 4-5 Minuten braten. Warm stellen.
4. Tomaten waschen, in dicke Scheiben schneiden und auf Alufolie legen. Würzen und mit Parmesan bestreuen. Fleisch warm stellen. Bratenfond durchsieben, aufkochen. Übrige Kräutermischung zufügen. Mehl in wenig Wasser anrühren. Soße binden, 5 Minuten köcheln. Abschmecken.
5. Tomaten bei höchster Hitze im Ofen ca. 5 Minuten überbacken. Fleisch aufschneiden, alles anrichten. Soße extra reichen. Dazu: Röstkartoffeln.

21.03.2004 Biene62 CK

Lammrücken mit Gemüseest M

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Lammrücken (mit Knochen)

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- Salz,
- Pfeffer
- Fett zum Anbraten
- 1/4 Liter Brühe
- 1/8 Liter trockener Weißwein
- 1 Becher Schmand (200 g)
- 800 g Kartoffeln
- 2 Bund junge Möhren
- 2 Kohlrabi
- 300 g Zuckerschoten
- 100 g Champignons
- 2 EL Butter / Margarine Zucker

Zubereitung:

Lammrücken halbieren. Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen, Knoblauchzehen zerdrücken und Zwiebeln fein würfeln. Lammrücken mit Knoblauch, Salz und Pfeffer einreiben. Fett in einem Bräter erhitzen und Zwiebelwürfel und Lammrückenstücke darin gut anbraten.

Brühe und Weißwein angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 20 Minuten braten. Fleisch aus dem Bräter nehmen, an den Knochen entlang Koteletts abschneiden und warm stellen. Bratenfond mit etwas Wasser auffüllen, pürieren, mit Schmand binden, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Gemüsester Kartoffeln schälen, waschen, fein raspeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Fett in einer Pfanne erhitzen und dünne Rösti von beiden Seiten goldbraun braten.

Möhren und Kohlrabi schälen, Stielansatz der Möhren stehen lassen und Kohlrabi in kleine Kugeln schneiden. Zuckerschoten und Champignons putzen, Schoten auch waschen und beides halbieren. Butter / Margarine erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin ca. zehn Minuten unter ständigem Rühren schmoren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Lammkoteletts mit Sauce und einem mit Gemüse gefüllten Kartoffelrösti anrichten und nach Wunsch mit Kerbel- und Salbeiblättchen dekoriert servieren.

Lammrücken mit grünen Bohnen

Zutaten:

800 g Milchlammrücken

1 kl. Zweig Rosmarin

2 Knoblauchzehen

1 EL mittelscharfer Senf

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 EL Öl

1 Schalotte

4 - 6 EL Portwein

für die Bohnen:

500 g grüne Bohnen

Bohnenkraut

50 g Butter / Margarine

50 g durchwachsener Speck

1 kleine Zwiebel

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Salz

Zubereitung:

Das Fleisch beim Metzger auslösen lassen, und den Lammrücken in gleich großen Portionen braten.

Das Fleisch mit Rosmarin würzen, mit der zerdrückten Knoblauchzehe und dem Senf von allen Seiten einreiben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Zwischenzeitlich den Backofen auf 225° C vorheizen und die Lammstücke in etwa 10 - 15 Minuten fertig braten, herausnehmen und warm stellen.

In den Bratenfond die klein gewürfelte Zwiebel geben, kräftig braten lassen, mit dem Portwein ablöschen und Bratensatz loskochen. Kräftig weiter köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird, anschließend durch ein Sieb passieren.

Bohnen putzen, waschen, in reichlich Salzwasser mit Bohnenkraut ca. 10 - 15 Minuten knackig kochen. Speck würfeln, Zwiebel in feine Ringe schneiden, die Butter / Margarine in einem Topf zerlassen und Speck und Zwiebeln darin angehen lassen. Die abgetropften Bohnen dazugeben, durchschwenken und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit der Sauce und den Bohnen servieren.

Dazu passt Kartoffel-Gratin

Lammrücken mit Kiwi-Minze-Püree M

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm (Lammrücken)

Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Zwiebel(n)
50 g Butterschmalz
4 Kiwi, reif
1 Bund Minze, frisch
1 EL Zucker
3 EL Limettensaft, frisch gepresst
Salz

Für die Sauce:

125 ml Wein, weiß
125 ml Wasser
1 TL Speisestärke
2 EL Crème fraîche
1 Kiwi

ZUBEREITUNG

Backofen auf 250°C vorheizen.

Lammrücken waschen, trocken tupfen. Eventuell überflüssiges Fett abschneiden und würfeln, in einen Bräter geben, auslassen. Filets auslösen, später kurz mitbraten. Fettschicht auf dem Lammrücken etwas einschneiden und das Fleisch beiderseits des Rückgrats etwa 1,5 cm tief lösen. Den Lammrücken rundherum gut mit Salz und Pfeffer einreiben, in den Bräter legen. Zwiebeln schälen, halbieren, nach Bedarf vierteln und dazugeben. Butterschmalz stark erhitzen, über den Lammrücken gießen. Alles im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten garen lassen.

Für das Püree Kiwis schälen, fein hacken, mit einer Gabel zerdrücken. Minze trocken schwenken, abzupfen, fein hacken (= ca. 4-5 El), hinzufügen, kräftig mit Zucker, Limettensaft und Salz abschmecken.

Lammrücken aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Fett abgießen, den Bratensatz mit Weißwein und Wasser loskochen, durch ein Haarsieb in einen kleineren Topf gießen und etwas einkochen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, die Sauce binden, mit Salz und Pfeffer nachschmecken und mit Creme fraiche abrunden. Kiwi schälen, quer in Scheiben schneiden, Lammrücken auf eine vorgewärmte Platte setzen, mit den Kiwischeiben schuppenartig das Rückgrat entlang dekorieren. Sauce und Kiwi-Minze-Püree separat dazu reichen.

Dazu passen farbenfrohe Gemüse, z. B. gegrillte Tomaten und Maiskolben oder Kartoffeln im Bräter gegart: kleine, möglichst gleichgroße Kartoffeln schälen, ca. 10 Minuten vorkochen, abgießen. Wenn der Lammrücken aus dem Bräter genommen und der Bratensatz losgekocht ist, dann wieder das abgegossene Fett samt Zwiebeln in den Bräter geben, Kartoffeln hinzufügen und im Backofen fertig garen. Häufig bewegen, nach Bedarf salzen. Vor dem Servieren das Fett gut abtropfen lassen.

13.8.02 Sonja* CK

Lammrücken mit Kräuter Senf Kruste M

350 g Lammrücken, ausgelöst

2 Rosmarinzwige

1 Knoblauchzehe

50 g weiche Butter / Margarine

2 EL Dijonsenf

30 g frischen Meerrettich, gerieben

30 g Bergkäse, gerieben

1/2 Bund Thymian

3 Scheiben Toastbrot ohne Rinde, gerieben

200 ml Lammfond

Salz,

Pfeffer

Öl zum Anbraten

Den Lammrücken abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Bräter mit heißem Öl, den Rosmarinzweigen und der Knoblauchzehe rundherum anbraten. Dann das Lamm herausnehmen und kalt stellen.

Für die Senfkruste die weiche Butter / Margarine etwas durchrühren. Senf, fein geriebenen Meerrettich und geriebenen Käse dazugeben. Einige Thymianblätter und das geriebene Toastbrot untermischen. Die Masse als Kruste auf den kalten Lammrücken (ca. 1/2 cm dick) aufstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten goldgelb gratinieren. Für die Sauce den Lammfond in dem Bräter mit Rosmarin einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lammrücken in schräge Scheiben schneiden und auf der Sauce anrichten. Als Beilage in Olivenöl gebratene Würfelpommes servieren.

Lammrücken mit Kräuterkruste

Sella d agnello con crosta d erbe

Zutaten für 2 Portionen

2000 g Lamm - Rücken, längs halbiert

Salz

Pfeffer

80 g Butter / Margarine

1 Zwiebel(n)

1 Stange/n Staudensellerie

1 Zweig/e Thymian

1 Zweig/e Rosmarin

1 Lorbeerblätter

2 Zehe/n Knoblauch

1 EL Senf, scharf

3 EL Weißbrot - Krumen, frisch gerieben

2 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Das Lammrückenstück am Knochen ablösen und das abgelöste Stück um das Rückenfleisch herum schlagen. Mit Haushaltsgarn befestigen. Mit Salz

und Pfeffer einreiben und mit der Fettseite nach unten in einen Bräter legen. Im Backofen (E-Herd: 220°) 10 Min. braten. Herausnehmen, das Fett abschütten und 40 g Butter / Margarine darin zerlaufen lassen. Die Zwiebel, den in Stücke geschnittenen Sellerie, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und die Knoblauchzehe hinzufügen. Das Fleisch mit Senf bestreichen und mit dem mit Petersilie vermischten Weißbrot bestreuen. Die restliche Butter / Margarine zerlassen und gleichmäßig darüber träufeln. Im herunter geschalteten Ofen weitere 20 Min. garen. Bei Oberhitze solange braten, bis eine Kruste entstanden ist. Den Braten heraus nehmen und 10 Min. ruhen lassen. Die Sauce mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen, wenn nötig vorher mit Wasser ein wenig los kochen. Die Sauce über den aufgeschnittenen Braten geben. Dazu passt feines Gemüse.

5.12.02 Callista CK

Lammrücken mit Kräutern 1 Ei M

Zutaten:

1 Lammrücken

je 1 Bund Petersilie, Thymian und Basilikum
frischer gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Öl
75 g Butterschmalz
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
Lorbeerblatt,
Rosmarin,
weiße Pfefferkörner
2 Scheiben Roggenmischbrot

1 Ei

2 EL Senf
1 Ecke (62,5 g) Schmelzkäse mit Kräutern
150 g Crème fraîche

Zubereitung:

Knochen aus dem Lammrücken auslösen lassen und für die Zubereitung mitverwenden.

Die Hälfte der frischen Kräuter waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. 2 EL Kräuter, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und Öl verrühren. Fleisch mit der Kräuter-Öl-Marinade bestreichen und mindestens 12 Stunden gut gekühlt durchziehen lassen.

Lammknochen waschen, in 2 EL Butterschmalz anbraten. Vorbereitetes Suppengrün, Zwiebel, Lorbeerblatt, Rosmarin und Pfefferkörner zugeben und kurz anschmoren. 1,5 l Wasser angießen. Ca. 2 Stunden schwach kochen lassen. Brühe durch ein Sieb gießen und dann auf ca. 1/4 l einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Brot, Ei, restliche Kräuter und Senf pürieren und auf das Fleisch streichen, Fleisch und restliches Butterschmalz in einen Bräter geben und im vorgeheizten Backofen (Elektro: 225 Grad / Gas: Stufe 4) ca 40 - 60 Minuten zartrosa braten.

Brühe aufkochen lassen, Käse darin schmelzen und mit Crème fraîche verfeinern. Fleisch aus dem Bräter nehmen und nach einer kurzen Ruhezeit in Scheiben schneiden. Sauce dazu reichen.

Beilage: Grüne Bohnen, gegrillte Tomaten und Kartoffelgratin

Lammrücken mit Kruste 2 Ei

1 Lammrücken

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Ei Senf
- Salz, grober Pfeffer
- 2 Ei Öl
- 3 Frühlingszwiebeln feinst gehackt
- 2-3 Ei Tomatenmark

2 Eier

- ca. 80 g Paniermehl (Cornflakes gemahlen)
- 1 Ei Basilikum
- 1 Ei Oregano
- 2 Ei Gehackte Petersilie
- 2 Ei Schnittlauchröllchen

Den Lammrücken kreuzweise einschneiden aus den übrigen Zutaten eine Paste herstellen (am besten in der Küchenmaschine) den Lammrücken salzen u. pfeffern und im vorgeheizten Ofen (200 Grad) für 5 Minuten vorbraten. (Ich habe ein Backblech mit Olivenöl eingepinselt) dann die Paste schön auftragen und den Rücken für blutig-20 min, rosa- 30 min, durch-40 min in die Röhre und braten. ich bevorzuge bleu und werde das Teil nur 15 min in den Ofen schieben. Dazu gibt es grüne Bohnen in Butter / Margarine geschwenkt und Nudeln

Lammrücken mit Kruste aus Edelpilzkäse M

Zutaten:

1,2 kg Lammrücken

200 g deutscher Edelpilzkäse (auch Blauschimmelkäse genannt)

2 EL frisch geriebene Weißbrotbrösel

1 Zweig Rosmarin

6 Salbeiblätter

½ Bund Thymian

1 EL Butterschmalz zum Braten

Salz,

schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Lammrücken von Fett und Sehnen befreien. Salzen und Pfeffern. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, den Lammrücken an allen Seiten darin anbraten.

Den Backofen auf 225° C vorheizen. Den Käse mit einer Gabel fein zerdrücken, Rosmarin, Salbeiblätter und Thymianblättchen fein hacken und mit den Weißbrotbröseln unter den Käse kneten. Die Käsemasse auf dem Lammrücken verteilen, andrücken und in den Ofen geben. Den Lammrücken im offenen Bräter 30 - 45 Minuten braten. Vor dem Aufschneiden den Rücken mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Lammrücken mit Orangenchutney

4 Servings

ORANGENCHUTNEY

4 Orangen

30 g Frischer Ingwer

4 Schalotten

100 g Brauner Zucker

1 dl Weißweinessig

1 TI Eingelegter grüner Pfeffer

1 TI Gelbe Senfkörner

1 Prise Salz

FLEISCH

2 lg Lammrückenfilets evtl. mehr

Salz

Schwarzer Pfeffer

1 TI Getrockneter Thymian; (1)

4 El Olivenöl
1 TI (gehäuft) Tomatenpüree
250 ml Roter Portwein
250 ml Kräftiger Rotwein
1/2 TI Getrockneter Thymian; (2)
80 g Butter / Margarine

Den Saft von 1/4 der Orange auspressen. Die restlichen Orangen mit einem scharfen Messer dick schälen, d.h. mitsamt weißer Haut. Die Orangenschnitze aus den Trennhäuten schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen und das verbliebene Orangenfleisch ausdrücken. Die ausgelösten Orangenschnitzelwürfeln.

Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Schalotten schälen und ebenfalls hacken. Beides mit dem Orangensaft, den Orangenwürfelchen, dem Zucker, dem Essig, den Pfeffer- und Senfkörnern sowie dem Salz in eine Pfanne geben.

Auf kleinem Für während 20 bis 25 Minuten dicklich einkochen lassen. Das Chutney lauwarm oder kalt, aber nie direkt aus dem Kühlschrank servieren.

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen. Eine Gratinplatte mitwärmen.

Die Lammrückenfilets mit Salz, Pfeffer und Thymian (1) würzen. Im heißen Olivenöl je nach Dicke der Fleischstücke 2 bis 2 1/2 Minuten braten. Sofort in die vorgewärmte Form geben und im 70 Grad heißen Ofen 60 bis 75 Minuten nachgaren lassen.

Im Bratensatz das Tomatenpüree andünsten. Mit Portwein und Rotwein ablöschen. Thymian (2) beifügen und alles auf knapp 1 1/2 dl einkochen lassen. Beiseite stellen.

Unmittelbar vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen. Die Butter / Margarine in Flocken beifügen und in die Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Die Lammrückenfilets in Scheiben aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und je etwas Orangenchutney darauf geben. Mit Sauce umgießen und sofort servieren.

Tipp:

Auf die gleiche Art können Pouletbrüstchen oder ein Schweinsfilet zubereitet werden. Pouletbrüstchen: 3 Minuten anbraten, 45 bis 60 Minuten nachgaren; Schweinsfilet: rundum 5 Minuten anbraten, auch an den Enden, anderthalb bis 1 3/4 Stunden nachgaren.

Lammrücken mit Pfeffersauce

Zutaten:

1 1/2 kg Lammrücken

Salz

Pfeffer

2 Stück. Knoblauchzehen, zerdrückt

Thymian

10 dag Butter / Margarine zum Braten

2 Stück. Karotten

1/2 Stück. Sellerie

1 Stange Porree

10 dag Zwiebel

1/8 l Weißwein

1 Stück. Lorbeerblatt

1 Kaffeelöffel rote Pfefferkörner

Zubereitung:

Die Pergamenthaut vom Lammrücken entfernen, den Rücken würzen, mit Knoblauch und Thymian einreiben. Das Gemüse waschen, putzen, feinschälzig oder würfelig schneiden. Zwiebel ringelig schneiden. Das Fleisch in einer Bratpfanne in heißer Butter / Margarine von allen Seiten anbraten, das Gemüse beifügen, mit etwas Wasser aufgießen, weich braten, das Fleisch herausnehmen, warm stellen. Sauce; Das Gemüse mit dem Bratensaft passieren, mit Weißwein oder Suppe aufgießen, das Lorbeerblatt beifügen, 5 Minuten leicht kochen lassen, abseihen, die roten Pfefferkörner dazugeben. Das Fleisch portionieren, anrichten, die Sauce dazu servieren. Dazu Serviettenknödel

Lammrücken mit Salbeikruste 2 Eiweiß

(für 4 Personen)

Zutaten:

1,5 Lammrücken

1 kl. Fenchelknolle

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 g Sellerieknolle

1 - 2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Petersilie

2 Schalotten

1 Sträußchen Kerbel
1 Bund Salbei (4 TL getrocknet)
2 Scheiben Kastenweißbrot
1 EL Mehl

2 Eiweiß

125 g Butter / Margarine
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch schälen, mit Schalotte, Petersilie, Kerbel und Salbeiblättern fein hacken. Weißbrot ohne Rinde zerkleinern - am besten im Mixer. Brotkrumen mit Schalotten, Knoblauch und den gehackten Kräutern vermischen. Fettschicht rautenförmig einschneiden.

Lammrücken salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben. In aufgeschlagenem Eiweiß und in der Kräutermischung wenden.

Butter / Margarine erhitzen und den Lamnbraten bräunen (ca. 10 Minuten).

Die Fenchelknolle putzen und würfeln, Frühlingszwiebeln schälen, Sellerie putzen und alles zerkleinert in den Bräter geben. In vorgeheizten Backofen schieben (225 - 250 C) und etwa 45 - 50 Minuten braten. Zwischendurch den Lamnbraten mit dem Bratenfond begießen.

Ist die Garzeit beendet, den Braten herausnehmen und Warmstellen.

Den Lammfond mit warmen Wasser loskochen und passieren.

Mit Pfeffer, Salz, Pernod abschmecken.

Lammrücken mit würziger M

Kruste aus Edelpilzkäse

Zutaten:

1 EL Butterschmalz zum Braten
200 g deutscher Edelpilzkäse
2 EL frisch geriebene Weißbrotbrösel

1 kg Lammrücken

1 Zweig Rosmarin
6 Salbeiblätter
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Bund Thymian

Zubereitung:

Den Lammrücken von Fett und Sehnen befreien. Salzen und Pfeffern. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, den Lammrücken an allen Seiten darin anbraten.

Den Backofen auf 225° C vorheizen. Den Käse mit einer Gabel fein zerdrücken, Rosmarin, Salbeiblätter und Thymianblättchen fein hacken und mit den Weißbrotbröseln unter den Käse kneten. Die Käsemasse auf dem Lammrücken verteilen, andrücken und in den Ofen geben. Den Lammrücken im offenen Bräter 30 - 45 Minuten braten. Vor dem Aufschneiden den Rücken mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Lammrücken unter der Ziegenkäsekruste

Zutaten für Portionen

1 Lamm - Rücken oder

4 Lammlachse ohne Silberhaut

200 g Käse (Französischen Ziegenkäse)

4 Scheibe/n Weißbrot

250 g Butter / Margarine, handwarme

2 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer

1 Zweig/e Rosmarin

Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Den Lammrücken parieren und in vier gleiche Teile schneiden. Je 2 Teile aus einer Seite. Je nach Größe des Rückens kann man auch 3 Port. aus einer Seite bekommen. Pfeffern und zusammen mit Knoblauch und dem Rosmarin im Olivenöl kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den Ansatz zusammen mit dem fein zerkrümelten Weißbrot und der Butter / Margarine mischen. Der Ziegenkäse sollte leicht bröckelig sein. Diesen dann in die Masse bröseln und herzhaft mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Zu einer glatten Masse verstreichen und auf den Lammrücken geben. Bei milder Oberhitze unter Salamander oder im Ofen goldgelb backen.

Mediterranes Gemüse, Reis, Polenta, Pasta eignen sich hervorragend als Beilagen.

22.11.03 Papi CK

Lammrücken, schnell und einfach

Zutaten für Portionen

1 Lamm - Rücken

- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 Zweig/e Rosmarin
- 4 Zweig/e Thymian
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Vom Lammrücken alles überschüssige Fett abschneiden (es sollte eine ganz dünne Schicht übrigbleiben), das verbleibende Fett rautenförmig einschneiden.

Links und rechts neben dem Rückrat einen Einschnitt bis auf die Rippenknochen machen. Damit die Rückenfilets nach dem Braten leichter zu lösen sind, noch ein kleines Stück "um die Ecke" schneiden, so dass die Filets nur noch auf den Rippen aufliegen.

Den Knoblauch in feine Stifte schneiden. Die Rückenfilets etwas vom Knochen wegziehen. In die Einschnitte kommen jetzt gestiftelten Knoblauch, pro Seite ein Rosmarinzwig und zwei Thymianzweige. (Wer möchte, kann noch ein paar Blättchen Salbei hinzufügen)

Die Rückenfilets von innen leicht salzen und pfeffern. Mit Küchengarn so binden, dass die Filets wieder am Knochen anliegen. Mit Olivenöl einpinseln, auf eine feuerfeste Form (Auflaufform o.ä.) setzen und bei 200 Grad Umluft 30 - 35 Min. im vorgeheizten Backofen braten.

Danach ist das Fleisch am Knochen noch schön rosa und saftig, wer es gerne durchgebraten haben will, 5 - 10 Min. länger im Rohr lassen.

Weil der Braten keine Soße ergibt, dazu ein saftiges Kartoffelgratin und ein paar grüne Strauchböhnchen.

Je nach Größe des Lammrückens und je nachdem, was es vorher und/oder hinterher gibt, reicht der Rücken auch für 6 Personen, bei 8 Personen muss es schon ein üppiges Menü drum herum geben.

8.1.04 Nearlyheadlessnick CK

Hallo Nick,

ich habe die Kräuter und Knoblauch immer feingehackt, mit wenig Öl zu einer Paste verarbeitet, und so in die Einschnitte gegeben. Natürlich bleibt uns hier nichts anderes übrig, als es im Backofen zuzubereiten. Die Variante wäre auch: Grill im Garten, mit einigen Rosmarinzwigen auf die Glut, kurz bevor alles fertig ist. Tja, der nächste Sommer kommt bestimmt!

9.1.04 Mikilein CK

Marinierter Lammrücken

Dazu gibt es einen raffinierten Avocado-Tomaten-Salat

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

150g ausgelöster Lammrücken

1 Knoblauchzehe
2 Zweige Zitronenmelisse
50 ml Rotwein (z. B. australischer von Lindemanns) ,
1/ TL Zitronensaft
Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 Kartoffeln
Salz
je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
3 Tomaten
1/4 Avocado
1 Zwiebel
1 EL Essig
1 TL TK-Petersilie
Paprikapulver, rosenscharf

ZUBEREITUNG

1. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in eine Form legen. Knoblauch abziehen, hacken. Melisse abbrausen, trocken tupfen, hacken. Mit Wein, Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer.. 1 TL Öl verrühren, über das Fleisch träufeln, 60 Min. marinieren.
2. Kartoffeln schälen. waschen und achteln. In Salzwasser ca. 15 Min. garen. Thymian sowie Rosmarin abbrausen, hacken. Tomaten waschen, halbieren. Fruchtfleisch der Avocado mit einem Kugelausstecher auslösen. Zwiebel abziehen, würfeln. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Zwiebel und Petersilie verrühren. 1 EL Öl unterschlagen. Mit Tomaten, Avocado mischen.
3. Fleisch in 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne je Seite 2-3 Min. braten, würzen, herausnehmen,
4. Kartoffeln abgießen, im Bratenfett rösten, Rosmarin, Thymian zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Lamm und Avocado-Tomaten-Salat anrichten, evtl. mit Salatblättern, Minze garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Ca. 720 kcal,

Eiweiß: 50 g,

Fett: 39 g,

Kohlenhydrate: 41 g

Lisa Nr. 28/03

Piccata vom Lammrücken 2 Ei M

mit italienischem Gemüse

Zutaten für Portionen

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), grün

1 Aubergine(n)

1 große Zucchini

2 Tomate(n)

3 EL Öl (Olivenöl)

1 EL Tomatenmark

etwas Rosmarin

etwas Thymian

etwas Salz

etwas Pfeffer

480 g Lamm (Lammrücken)

2 EL Mehl (Weizenmehl)

2 Ei(er)

1 EL Parmesan

ZUBEREITUNG

Für das Gemüse die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen. Die Aubergine waschen und den Stängelansatz abschneiden. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Tomaten kreuzweise am Stängelansatz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, dann mit kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, entkernen und zerkleinern.

Das Gemüse in Würfel schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika andünsten.

Das übrige Gemüse, bis auf die Tomaten, hinzufügen und etwa 20 Minuten dünsten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Piccata (Schnitzelchen) Stücke von etwa 40 g schneiden und plattieren. Die Fleischscheiben salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Die Eier verquirlen, mit Parmesankäse verrühren und das Fleisch durch diese Masse ziehen.

Das Olivenöl erhitzen und das Fleisch bei schwacher Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Das Gemüse auf vier Teller verteilen und das Fleisch darauf anrichten.

24.4.02 GianniG CK

Rosmarin & Thymian mit zweierlei Lamm M

Soße:

1 Lammrücken mit Knochen

1 Zwiebel

1 Karotte

1 halben Sellerie

Öl zum Braten

1 TL Tomatenmark

125 ml Rotwein

1 L dunkler Lamm- oder Kalbsfond

Tomaten und Olivenwürfel

1 TL Thymianblättchen

10 g Butter / Margarine

1. Variante vom Lamm:

Das portionierte Lammcarre s.o.

150 g Ziegenquark

oder anderer Magerquark

Salz, schwarzer Pfeffer

2 Zweige Rosmarin

1 TL Thymianblätter

1 EL Olivenöl

100 g Panierbrot

2. Variante vom Lamm:

Der ausgelöste Lammsattel

250 ml Brühe
2 Zweige Rosmarin
8 Zweige Thymian
Salz und schwarzer Pfeffer

Sellerie- Lasagne:

600 g Sellerie
100 g Butter / Margarine
50 g Sahne
Salz, weißer Pfeffer, Muskat

Lammrücken auslösen. Von der Wirbelsäule getrennt, in der Mitte, zwischen Carée und Sattelstück, halbieren. Die Wirbelsäule und die Knochen des Sattelstücks ungefähr walnussgroß zerkleinern.

TIPP: Das Fleisch und die Knochen vom Metzger bratfertig auslösen und hacken lassen.

Zwiebeln, Sellerie und Karotten mit diesen Knochen anbraten. Wenn diese Knochen nach etwa 10 Minuten gut gebräunt sind, das Tomatenmark dazugeben.

Mit Rotwein und dem Fond ablöschen. Diesen Soßenansatz läßt man 40 Minuten leicht köcheln.

Danach wird der Ansatz passiert und auf die gewünschte Konsistenz eingekocht. Es sollten noch etwa 250 ml übrig bleiben. Kurz vor dem Servieren Thymianblättchen, Tomaten, Olivenstückchen sowie ein Stück Butter / Margarine zufügen.

TIPP: Die Soße kann man ohne Probleme am Vortag herstellen.

Das Lammcarre in etwa 150 g schwere Stücke schneiden, in eine Schüssel legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter von den Stielen befreien

und sehr fein hacken. Gehackte Kräuter mit dem Quark und dem Olivenöl vermengen. Die Carres damit einstreichen und mit Klarsichtfolie bedeckt über Nacht kalt stellen.

Am nächsten Tag den Käse abstreichen die Carres in dem Paniermehl wenden und in einer Pfanne rundherum kross braten. Für 8 Minuten in den 180 Grad heißen Ofen geben. Danach 5 Minuten ruhen lassen.

Den Lammsattel von allen Sehnen und Häuten befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf mit Dampfaufsatz die Brühe mit den Kräutern aufkochen. In den Dampfeinsatz das Lamm legen und langsam 5 bis 8 Minuten dämpfen.

12 Scheiben Sellerie auf der Aufschnittmaschine oder dem Gemüsehobel auf 3 mm Stärke schneiden. Diese in heißem Öl kross ausbacken. Restli-

cher Sellerie in kleine Würfel schneiden und in Milch und Sahne weich kochen.

Butter / Margarine und Gewürze untermixen.

Gedämpfter Lammsattel tranchieren und abwechselnd mit dem Selleriepüree und den Sellerieblättern aufeinander schichten. Lammcarre dazustellen. Mit der Soße umgießen und mit den Kräutern dekorieren.

Weißblaues Spinat-Souffle 3 Eigelb + 4 Eiweiß M

zu Lammfleischblättchen

(für 4 Personen)

Zutaten:

25 g Butter / Margarine
2 feingehackte Knoblauchzehen
1 kleine feingehackte Zwiebel
400 g frischer Spinat
Salz
Pfeffer
wenig Cayennepfeffer
3 EL Semmelbrösel

3 Eigelb

100 g deutscher Weichkäse mit Blauschimmel, gewürfelt
2 EL Schmant
60 g Butter / Margarine

4 Eiweiß

500 g ausgelöster Lammrücken

1 TL frische Thymianblättchen
2 Msp. Curry
4 große Tomaten
10 Blätter Basilikum
Butter / Margarine zum Fetten der Förmchen

Zubereitung:

Knoblauchzehen und Zwiebel in Butter / Margarine goldbraun anbraten. Gewaschenen Spinat tropfnass hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, wenig Cayennepfeffer würzen und etwa 3 Minuten dünsten. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen, fein hacken. Mit Semmelbrösel, Eigelb, Schmant und Käse mischen. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben.

Eine mit Butter / Margarine gefettete größere Souffleform zu 2/3 mit der Masse füllen und im vorgeheizten Ofen bei 200 C (Gas Stufe 3) etwa 30 Minuten garen.

Die Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. In wenig Butter / Margarine schwenken und mit Basilikumstreifen und etwas Salz würzen.

Lammfleisch in feine Scheiben schneiden. Pfeffern und mit Thymian würzen. Wenige Minuten in Butter / Margarine braten . Aus der Pfanne nehmen, salzen und mit etwas Curry überstäuben. Lammfleisch auf den Tomatenwürfeln mit einem Löffel Spinatsouffle anrichten.

Schulter

Bäckerofen

Zutaten für Portionen

400 g Lamm (Schulter)

- 1 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 4 Pfeffer - Körner, schwarze, zerstoßen
- ½ Liter Wein, weiß, trocken
- 6 m.- große Zwiebel(n)
- 8 m.- große Kartoffeln, festkochend
- 100 g Butter / Margarine

ZUBEREITUNG

Einen Römertopf über Nacht (mindestens 6 Stunden) vorher wässern. Die Lammschulter vom größten Fett befreien und in Würfel (ca. 4 cm) schneiden. Die Fleischwürfel in eine Schüssel legen und mit dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren, den zerdrückten Pfefferkörnern und einem 1/4 L Weißwein über Nacht (ebenfalls mindestens 6 Stunden) zugedeckt an einem kühlen Ort ziehen lassen. Die Zwiebeln und die Kartoffeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

50 g Butter / Margarine in Flocken in den Römertopf geben. Darauf in Schichten zuerst ein Viertel der Zwiebelringe, dann ein Viertel der Kartoffelscheiben und ein Viertel des marinierten Fleisches legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schichten fortsetzen.

Achtung!! Die letzte Schicht sind Kartoffeln! Die Marinade vom Lammfleisch zusammen mit einem weiteren 1/4 Liter Weißwein seitlich in den Römertopf gießen. Die letzten Butterflocken auf die letzte Lage geben, den Römertopf schließen und im Ofen bei mäßiger Hitze (ca. 150-180 Grad) garen!

die Garzeit beträgt ca. 1 1/2 Stunden.

15.1.03 crazyLady01010 CK

Curry - Lamm mit Blattspinat M

Zutaten für Portionen

1000 g Lamm von der Schulter (vom Fleischer entbeint)

4 EL Öl

2 EL Öl

1 EL Curry

500 ml Brühe

125 ml Sahne

500 g Blattspinat

2 Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, würfeln und in 2 EL Öl kräftig anbraten. Mit Mehl und Curry bestäuben, Brühe und Sahne zugießen und alles 30 Minuten schmoren lassen.

Den Blattspinat waschen und putzen (oder TK-Spinat verwenden). Die Zwiebel würfeln und im restlichen Öl andünsten. Den Spinat zugeben und im geschlossenen Topf 10 Minuten dünsten. Den Spinat dann zum Lammfleisch geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft herzhaft abschmecken.

23.4.02 Garfield CK

Döner aus dem Ofen M

Zutaten:

1 Lammschulter, 2,2 - 2,5 kg

1 große Gemüsezwiebel

1 Becher türkischer Joghurt

Fladenbrot

Mind. 3 Salatsorten nach Saison und Angebot

Gewürzmischung:

1 EL Paprika, geschrotet
1 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Meersalz
2 Chilischoten, klein
Mind. 2 Knoblauchzehen, durchgepresst
Olivenöl
Weißweinessig

Zubereitung:

Lammschulter vom Fett befreien - Fleisch von den Knochen lösen und in feine Streifen schneiden. (Aus den Schulterknochen lässt sich übrigens mit einem Suppenbund ein guter Lammfond kochen.)

Paprika, Pfeffer, Salz, Knoblauch und Chilischote im Mörser zerkleinern - damit das Fleisch würzen. Wer keinen Mörser hat, nimmt gemahlene Pfeffer, feines Salz und schneidet Chilischote und Knoblauch klitzeklein.

Backofen auf 200 Grad vorheizen - Fleisch in den Ofen geben - gut vermengen und nach 10 Minuten die Zwiebel dazu geben. Nun den Oberflächengrill dazu schalten und alles mindestens 40 Minuten schmoren lassen - dabei ständig wenden. Lammschulter hat eine unterschiedliche Garzeit, also unbedingt die Garprobe machen.

Den Salat säubern, trocknen und mit Öl und Essig marinieren. Das Fladenbrot leicht erwärmen. Dann wie folgt servieren: Fladenbrot einschneiden, mit Salat belegen, Fleisch hinein, ein Löffel Joghurt dazu und verputzen. Oder das Fleisch mit Joghurt auf einen Teller geben - Salat und Brot dazu.

Gebeizte Lammschulter M

(heiße Schulter)

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 Lammschulter, ca. 1 kg
50 g Butter / Margarine
2 Zwiebeln
2 Tomaten
Mehl
Sahne

Zur Beize:

2 Möhren
2 Zwiebeln
2 Petersilienwurzeln
1/2 Sellerie
1 kl. Knoblauchzwiebel
Thymian
Lorbeerblätter
Pfefferkörner
Nelken
1/2 l Weißwein
1/2 l Wasser
1/2 l Weinessig
Salz
Öl

Zubereitung:

Die Zutaten für die Beize etwa 3 Minuten kochen. Erkalten lassen. Lamm-
schulter 1-2 Tage in die Beize legen.

Herausnehmen, gut abtropfen lassen, abtrocknen und in heißer Butter /
Margarine anbraten.

Geviertelte Zwiebeln und Tomaten dazugeben, mit etwas Wasser auffül-
len.

Im geschlossenen Topf schmoren. Nach einer guten Stunde das Fleisch
herausnehmen und Warmstellen. Soße mit Mehl binden, mit Sahne verfei-
nern und abschmecken.

Gebeiztes Lamm im Pfannkuchen 4 Ei + 3 Eigelb M

1 kg Lammfleisch (Schulter oder Keule)

250 ml Kefir

70 g Bacon

6 Schalotten

1 EL Schmalz

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Flasche trockener Weißwein

500 ml Lammfond

3 Eigelb

80 g Crème fraîche

1 EL Meaux - Senf

1 EL Walnussöl
1 Zitrone
1 Bd Sauerampfer
100 g Spinat
1 Bd Estragon

4 Eier

400 ml Milch
150 g Vollkornmehl
50 g Weizenmehl
80 g Butter / Margarine
Salz, Muskat
1 Stange Lauch
Salz
4 Zweige Estragon

Das Lammfleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Den Kefir darüber geben und über Nacht beizen. Am nächsten Tag das Lamm aus der Beize nehmen und von dem Kefir befreien. Bacon und Schalotten fein würfeln und mit etwas Schmalz goldgelb rösten. Lamm zufügen und würzen. Mit dem Weißwein und dem Fond auffüllen. 40 Minuten sanft köcheln lassen.

Vollkornmehl und Weizenmehl in eine Schüssel geben. Eier und die Milch verrühren und in das Mehl rühren. Die Butter / Margarine verlaufen lassen und ebenso wie die Gewürze zu dem Teig geben. Diesen fertigen Teig 1 Stunde quellen lassen und danach durch ein Sieb passieren.

Lauch zu langen Bändern schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Danach in kaltem Wasser abschrecken.

Nach der Garzeit des Fleisches das Eigelb mit der Crème fraîche, Senf, Öl und Zitronensaft vermengen und unter ständigem Rühren zu dem Ragout geben.

Vom Feuer nehmen und durch das Eigelb leicht binden lassen.

In einer beschichteten Pfanne dünne und große Pfannkuchen ausbacken. Sauerampfer und Spinat in feine Streifen schneiden und den Estragon abpflücken. Das geschnittene Grün erst kurz vor dem Servieren zu dem Ragout geben.

Auf den Teller etwas Ragout und Soße geben. In die Mitte des Pfannkuchens etwas von dem fertigen Ragout geben. Pfannkuchen mit dem Lauch zubinden und den Estragon oben hineinstecken. Dieses Päckchen auf den Teller setzen und servieren.

Gefüllte Lammschulter 1 Ei M
mit Nüssen und Kräutern

1 Brötchen vom Vortag
ca. 1/8 l Milch
je 3 Zweige Petersilie, Thymian, Basilikum und Majoran
1 Schalotte, fein geschnitten
4 Knoblauchzehen
100 g Walnusskerne

1 Ei

1 Lammschulter, ausgelöst
100 g Zwiebeln, grob gewürfelt
100 g Sellerie, grob gewürfelt
100 g Karotten, grob gewürfelt
1/4 l trockener Rotwein
1/4 l dunkler Fond
1 Zweig Rosmarin
Salz,
Pfeffer
Öl zum Anbraten
Küchenbindfaden

Das Brötchen in Würfel schneiden und in der warmen Milch einweichen. Petersilie, Thymian, Basilikum und Majoran fein schneiden, die Kräuterstiele aufheben. Fein geschnittene Kräuter mit dem eingeweichten Brot vermischen und Schalottenwürfel, zwei gepresste Knoblauchzehen, grob gehackte Walnüsse und das Ei zugeben. Alles gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die ausgelöste Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Brot-Nussmasse füllen. Zusammenrollen und mit einem Küchenfaden binden.

Die Zwiebel-, Sellerie- und Karottenwürfel in etwas Öl anbraten, bis sie Farbe genommen haben.

Das Fleisch in einer separaten Pfanne von allen Seiten anbraten, auf das Röstgemüse legen und mit dem Rotwein und dem Fond ablöschen. Den Rosmarinzweig, zwei Knoblauchzehen und die Stiele der Kräuter zugeben und im Ofen bei 180 Grad ca. 1 Stunde schmoren lassen.

Das Fleisch herausnehmen, die Sauce passieren, abschmecken und warm halten. Das Fleisch aufschneiden, anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu passen gut Bratkartoffeln oder Kartoffelgratin.

Gefüllte Lammschulter mit Pilaw

Für 8 Personen

Zutaten

(Lammschulter):

250 g Spinat,
Salz,
1 Möhre,
1 Schalotte,
3 Tomaten,

1,5 kg Lammschulter (ohne Knochen, pariert),
2 EL Olivenöl,
5 Knoblauchzehen,
1 EL gemahlener Kreuzkümmel,
1/2 TL Thymianblättchen,
2 TL Oreganoblättchen,
Pfeffer,

3/4 l Lammbürhe (Glas),
Küchengarn

Für den Pilaw:

80 g Rosinen,

250 g Lammleber,
2 Schalotten,
8 EL Olivenöl,
100 g Pinienkerne,
600 g Basmatireis,
1 EL Zimt,
Salz,
Pfeffer,

1200 ml Hühnerbrühe,
4 EL Petersilie,
8 EL Dillspitzen (beides gehackt)

Zubereitung

Lamm:

Spinat putzen, in 200 ml kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, abgießen und auskühlen lassen. Gut ausdrücken, grob hacken. Möhre schälen, längs vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte schälen

und fein hacken. Knoblauch schälen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln, Die aufgeschnittene Lammschulter mit der Hautseite nach unten auf eine Arbeitsfläche legen. Das Fleisch mit Olivenöl einstreichen und Schalottenwürfel, zwei zerdrückte Knoblauchzehen, Thymian und Oregano darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erst den Spinat, dann die Möhren darauf legen und das Fleischstück zusammenklappen. Mit Küchengarn fest zusammenbinden. Den Lamnbraten mit den restlichen drei Knoblauchzehen, den Tomatenwürfeln und der Brühe in einen Bräter geben, salzen und pfeffern. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 1 1/4 Stunden braten, gelegentlich mit dem Bratensaft begießen, Am Ende der Bratzeit den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten goldbraun braten,

Zubereitung

Pilaw:

Rosinen in warmem Wasser einweichen. Leber putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Pinienkerne darin leicht anschwitzen. Leber zugeben und unter Rühren kurz anbraten. Dann Reis, Rosinen und Zimt hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Brühe angießen. Aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen, bis der Reis weich und die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd ziehen, Petersilie und Dill untermengen und noch 5 Minuten zugedeckt durchziehen lassen.

Pro Person ca.:

868 kcal (= 3632 kJ),
55 g Eiweiß,
40 g Fett,
72 g Kohlenhydrate,
5 g Ballaststoffe
Apotheken Umschau vom 15.4.03

Gegrillte Lammspieße M

im Tomatenbett

Zutaten:

900 g magere Lammschulter oder -keule
300 g Sahnejoghurt
3 zerdrückte Knoblauchzehen
1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle, schwarz
2 EL Zitronensaft
2 Fleischtomaten
1/2 Gemüsezwiebel
200 g Schmand
Salz,
Zitronensaft

Zubereitung:

Lammfleisch von Sehnen befreien. Fett dranlassen, dadurch erhält das Fleisch beim Garen sein Aroma und bleibt saftig. Fleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Für die Marinade Joghurt, Knoblauch, Salz und reichlich Pfeffer verrühren. Mit den Fleischwürfeln mischen und über Nacht, mindestens aber 4 - 5 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

Fleischwürfel auf Holzspieße stecken und unter dem Grill unter Wenden etwa 8 - 10 Minuten grillen.

Fleischtomaten und Zwiebeln in sehr feine Streifen schneiden, auf einer Platte anrichten. Salzen und pfeffern. Schmand mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Heiße Spieße auf dem Gemüsebett anrichten. Mit Sauce begießen und sofort servieren.

Dazu frisches Bauernbrot servieren.

Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett M

(für 4 - 6 Personen)

Zutaten:

900 g magere Lammschulter oder -keule ohne Knochen

300 g Sahnejoghurt

3 zerdrückte Knoblauchzehen

1 TL Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Zitronensaft

2 Fleischtomaten

1/2 Gemüsezwiebel

200 g Schmant

Salz

Zitronensaft

Zubereitung:

Lammfleisch von den Sehnen befreien. Fett dranlassen, dadurch erhält das Fleisch bei Garen sein Aroma und bleibt saftig. Fleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Für die Marinade:

Joghurt, Knoblauch, Salz und reichlich Pfeffer verrühren.
Mit den Fleischwürfeln mischen und über Nacht, mindestens aber 4 - 5 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.

Fleischwürfel auf Holzspieße stecken und unter dem Grill unter Wenden etwa 8 - 10 Minuten grillen.

Fleischtomaten und Zwiebeln in sehr feine Streifen schneiden, auf einer Platte anrichten. Salzen und pfeffern. Schmant mit Salz und Zitronensaft anschmecken. Heiße Spieße auf dem Gemüsebett anrichten. Mit Sauce begießen und sofort servieren.

Gerollte Lammschulter

(für 4 - 6 Personen)

Zutaten:

1 - 1,5 kg gerollte Lammschulter

Pfeffer und Salz

Essig und Öl

Zubereitung:

Die gerollte Schulter mit Salz und Pfeffer würzen. In Pfanne mit Rosteinsatz, ohne Wasser legen. Im Ofen bei 150 C schmoren, dabei jede halbe Stunde mit French Dressing bestreichen.

Schmorzeit 30 - 35 Minuten pro Pfund.

Gerollte Lammschulter M

mit Käse Kräuter Füllung

Zutaten:

1 kg Lammschulter

Butterschmalz

Pfeffer,
Salz

Für die Füllung:

100 g Edelpilzkäse
1 Bund gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe,

Für die Sauce:

2 cl Weinbrand
1/2 l Fleischbrühe
1/2 Becher Sahne
1 TL Kartoffelmehl

Zubereitung:

Die Lammschulter mit dem Messer ein Stück aufschneiden und flach klopfen.

Die Zutaten für die Füllung vermischen und über das Fleisch verteilen. Fleisch einrollen und mit einem Bindfaden umwickeln. Von allen Seiten leicht salzen und pfeffern. In einem Bräter Butterschmalz erhitzen, die Lammschulterrolle von allen Seiten scharf anbraten. Wasser zugeben und im Backofen bei 200 Grad ca. 90 Minuten braten.

Herausnehmen und warm stellen.

Den Bratfond mit Weinbrand ablöschen. Fleischbrühe und Sahne zugeben und etwas einkochen lassen. Durch ein Sieb streichen und mit Kartoffelmehl leicht binden.

Beilagen:

Spinat und Sahnekartoffeln
Was gibt's denn heute Newsletter

Heidschnuckenbraten

Zutaten für 4 Portionen

2 Stück Lamm (Heidschnuckenschultern)

1 Sellerie
2 Karotte(n)
2 Zwiebel(n)
4 EL Butter / Margarine, geklärt
2 Lorbeerblätter
6 Wacholderbeeren

2 Zweig/e Rosmarin

400 ml Fond (Lammfond)

60 g Butter / Margarine, eiskalt

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schmorgemüse putzen, würfeln, Knoblauch klein schneiden (nicht pressen- wird bitter). Geklärte Butter / Margarine im Bräter erhitzen, Gemüse mit Lorbeer, Wacholder und Rosmarien leicht anrösten, Schulter mit Salz und Pfeffer würzen, in den Bräter geben, Fond zum Fleisch geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad offen garen.

Nach 30 min nach und nach 250 ml Wasser zugießen. Fleisch nach 1 1/2 Stunden wenden. In den letzten 15 min Temperatur erhöhen für eine schöne Kruste.

Schulter aus dem Bräter nehmen, Knochen auslösen, warm stellen. Bratfond durch ein Sieb geben, Gemüse dabei ausdrücken, jedoch nicht durchpassieren. Auf 2/3 einkochen lassen. Eiskalte Butter / Margarine mit dem Schneebesen einrühren, damit eindicken.

Dazu Thüringer Klöße!

22.4.03 Arno CK

Irish Stew

Zutaten für Portionen

800 g Lamm - Schulter

5 EL Öl

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

300 g Möhre(n)

1 Knollensellerie

¼ Kopf Weißkohl

150 g Lauch

1 Liter Rinderbrühe

250 g Kartoffeln, geschälte

1 EL Petersilie, gehackte

1 Prise Kümmel

1 Prise Thymian

Muskat

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Lammfleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden, Zwiebel in Streifen schneiden, Möhren, Sellerie und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden (1 Kartoffel beiseite legen), Kohl und Lauch grobblättrig schneiden. In erhitztem Öl das Fleisch anbraten. Zwiebel, zerdrückten Knoblauch und Gemüse ohne die Kartoffeln begeben, mitschmoren lassen, mit Brühe aufgießen, mit Kümmel, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Stunde bei leichter Hitze kochen lassen. Dann Kartoffelwürfel begeben und noch eine Viertelstunde weiterkochen lassen. Die beiseite gelegte Kartoffel fein raspeln und kurz vor dem Servieren den Irish Stew damit binden. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

26.7.03 Chrissy79 CK

Irish Stew nach deutscher Art (Mikrowelle)

375 g Mageres Lammfleisch Keule o. Schulter)

1 md Zwiebel
1 md Möhre
3 sm Kartoffeln; evtl. 1/3 mehr
300 g Wirsingkohl; geputzt
1 El Öl
; Salz + schw. Pfeffer
1 Tl Kümmel
1 sm Lorbeerblatt
125 ml Heiße Brühe (Instant)
Petersilie; gehackt

Fleisch in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Möhre und Kartoffeln putzen, waschen und würfeln. Den Wirsingkohl in Blätter zerlegen, den Strunk und die dicken Rippen entfernen.

Die Wirsingkohlblätter waschen und in dünne Streifen schneiden.

Öl und Fleischwürfel in eine Glasform geben und bei 850 Watt 4-5 Min. anbraten. Zwischendurch wenden. Das kleingeschnittene Gemüse zufügen.

Gewürze obenauf streuen. Lorbeerblatt zufügen und die Brühe darüber geben.

ZUGEDECKT BEI 850 Watt in 8 Min. ankochen. Durchrühren und bei 440 Watt in 10-12 Min. zu Ende garen. Noch einige Minuten geschlossen stehen lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und den Eintopf mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

: Anzurechnen : Garzeit ca. 22-25 Min.

Karottentadschien

Zutaten:

1 kg Lammschulter oder -keule in 5 Cm große Würfel geschnitten

oder 1,5 kg Hähnchenstücke

1 kg Karotten, gebürstet

3 feingeschnittene Frühlingszwiebeln 50 g Butter / Margarine

1/2 TL schwarzer Pfeffer

1/2 TL Salz

1/2 TL Zimt

1/2 TL Ingwer

3 EL feingehackter Koriander oder Petersilie zum Anrichten

6 - 8 Oliven

2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten außer Karotten und Petersilie in einem großen Topf unter häufigen Rühren etwa 10 Minuten anbraten. Wasser zugießen, dass es etwa 5 cm übersteht, zu decken und etwa 30 Minuten leicht kochen lassen. Karotten dazugeben und weitere 20 - 30 Minuten kochen lassen, bzw. bis Fleisch und Gemüse gar sind. Koriander und Petersilie unterrühren und auf großem Feuer kochen bis die Soße eindickt. Mit Oliven und Zitronensaft servieren.

Kokosnuss-Lamm-Curry

(Klassisches Malaysia-Rezept, leicht abgewandelt)

2 Kokosnüsse (150 g Kokosfruchtfleisch)

¼ l Milch

100 ml Kokoswasser (alternativ: normale Milch)

750 ml Kokosmilch

800 g Lammfleisch aus Schulter oder Keule

80 ml Öl

6 Schalotten

1 Stange Zitronengras

1 Stange Zimt

4 Kardamomkapseln

1 EL (bis max. 5 EL) Thaicurrypaste rot

4 Kartoffeln
4 Tomaten
6 Kafir Limonenblätter
2 Stängel Basilikum
2 Stängel Koriander

Kokosnuss öffnen, fein raspeln und mit ¼ l Wasser angießen quellen lassen und abgießen. Diesen Vorgang 3 mal wiederholen. Geraspelt Kokosfleisch abtrocknen und rösten. (Es kann auch fertige Kokosmilch verwendet werden.)

Das Lammfleisch in 3x3 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf das Öl erwärmen. Geschälte und fein gewürfelte Schalotten zu dem Öl in den Topf geben. Fein geschnittenes Zitronengras, die ganze Stange Zimt, Kardamomkapseln und Thaicurrypaste zufügen. Dabei ständig im Topf rühren, denn die Gewürze dürfen nicht anbrennen, sollen aber Ihren Duft entfalten. Dann das bereits gewürfelte Lammfleisch zufügen und rundherum leicht anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen und ohne Deckel 30 Min. leicht kochend garen. Ab und an durchrühren.

Währenddessen die Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden und nach den 30 Min. Garzeit zu dem Lamm geben und noch weitere 15 Min. lang garen. Während dieser Garzeit Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und würfeln.

Limonenblätter, Basilikum und Korianderblätter in haarfeine Streifen schneiden. Diese Zutaten kurz vor dem Servieren zufügen.

Kokosnuss öffnen: Mit einem spitzen, harten Gegenstand (Ja! mit einer Bohrmaschine geht's auch!) in die etwas weichen "Augen" ähnlich wie bei einer Kartoffel reinbohren und das Kokoswasser ausgießen, aber auffangen.

Danach mit einem stumpfen Gegenstand wie Fleischklopfer oder Hammer in "Augenhöhe" der Kokosnuss schlagen. Die Kokosnuss bricht dann auseinander.

Eine weitere Möglichkeit eine Kokosnuss zu öffnen, ist die Kokosnuss wie oben erwähnt anzubohren und das Wasser ablassen und danach in einen auf 180 C° vorgeheizten Ofen zu legen. Nach etwa 30 Minuten bricht die Schale auf und das Fruchtfleisch lässt sich einfacher entfernen.

Kokosmilch selbst herstellen: 100 ? 150g frische Kokosfleischstücke in ¼ l Wasser, Kokoswasser oder Milch bei schwacher Hitze 30 Minuten lang kochen.

Danach in ein Tuch geben und die passierte Milch auffangen.

Lamm im Ofen

1 kg Lammschulter

2 Knoblauchzehen
1/2 TL Rosmarinnadeln
4 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g Möhren
300 g weiße Rüben
1 Stange Lauch (Porree)
1 Stängel Staudensellerie
4 Schalotten
4 Tomaten

75 g durchwachsener Speck

2 TL Kräuter der Provence
2 EL gehackte Petersilie

Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Geschälte Knoblauchzehen würfeln und samt Rosmarinnadeln in 2 EL Olivenöl anbraten. Das Fleisch zufügen und portionsweise anbräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Möhren, Rüben, Lauch und Staudensellerie putzen, waschen, klein schneiden und mit den geschälten, längs halbierten Schalotten im restlichen Öl anbraten. Gehäutete, entkernte Tomaten (ohne die Stängelansätze) grob würfeln und mit dem in Streifen geschnittenen Speck etwa 4 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Lagenweise Gemüse und Fleisch

Lamm Schmortopf Roganjosh M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Lammfleisch, aus der Schulter

1 EL Koriander
1/2 TL Chilipulver
4 Wacholderbeeren
1 TL Ingwer - Püree (oder frisch gehackt)
1/2 TL Muskat, frisch gerieben
1/2 TL Kardamom, gemahlen
3 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
1/4 TL Safran
2 EL Mandeln, in Flocken
2 EL Butterschmalz
100 ml Joghurt
50 ml Sahne

250 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, den Ingwer (wenn frisch) schälen, zerdrücken und fein hacken.

In einer trockenen kleinen Pfanne die Korianderkörner erhitzen bis das Aroma stark wird, dann Chiliflocken dazugeben, kurz weiterbraten und in einem Mörser zu feinem Pulver zerstoßen.

Das Lammfleisch mit dem Ingwer in der Butter / Margarine rundum anbraten, dabei mit der Koriander-Chili-Mischung würzen. Joghurt, Muskatnuss und Kardamom dazugeben und das ganze bei mittlerer Hitze 8 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Das Wasser angießen, gut durchrühren, aufkochen und 50 Minuten im geschlossenen Topf bei milder Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Falls ein trockeneres Curry mit weniger Sauce gewünscht wird, nach der Hälfte der Kochzeit den Deckel entfernen.

Für die letzten zehn Koch-Minuten Garam Masala einrühren. Den Safran mit der Sahne mischen und ebenfalls einrühren. Bei weiterhin sanftem Köcheln unter ständigem Rühren noch einmal 3-4 Minuten kochen lassen. In eine Schale geben, mit den gerösteten Mandelflocken bestreuen und mit Reis oder Naanbrot servieren

23.1.04 Drumboy CK

Lammcurry I

500 g Lammfleisch (Keule oder Schulter ohne Knochen)

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Koriander
Saft einer halben Limone
150 ml Kokoscreme
1 El Erdnussöl
2 El Currypulver
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Das Lammfleisch schneiden Sie in etwa 2 cm große Würfel, die gepellte Zwiebel in Scheiben, den Knoblauch in feine Würfelchen und die Korianderblätter hacken Sie fein.

Erhitzen Sie das Erdnussöl in einer Pfanne, geben die Zwiebelscheiben

und die Knoblauchwürfelchen hinzu und schmoren diese darin goldbraun an. Nun geben Sie das Fleisch zu und braten es unter Wenden von allen Seiten gut an.

Rühren Sie den Curry unter, und gießen mit der Kokosnusscreme und 1/4 l Wasser auf. Lassen Sie einmal kräftig aufkochen und garen danach auf kleinster Stufe weiter, bis das Fleisch gar ist und eine cremige Sauce entstanden ist. Schmecken sie diese mit Salz ab und heben den Koriander unter.

Dazu passt Reis.

Lammcurry mit Erbsen und Möhren M

Zutaten:

750 g Lammschulter

Salz,

Pfeffer

Saft einer Zitrone

1 Becher Joghurt

1 Prise gemahlene Ingwer

2 EL Currypulver

4 EL geklärte Butter / Margarine

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1/8 l heiße Fleischbrühe

1 Pck. TK-Erbsen und Möhren

2 Tomaten

je 1 TL Zimt, Kardamom und gemahlener Kümmel

2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Lammschulter in 3 cm große Würfel schneiden, salzen und in eine Schüssel geben. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Ingwer und Curry verrühren. Unter das Fleisch mischen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Butter / Margarine im Schmortopf erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehen darin goldgelb braten. Fleisch zugeben und unter ständigem Wenden 15 Minuten anbraten. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen, so dass die Fleischstücke eben von Flüssigkeit bedeckt sind. Im geschlossenen Topf 1,5 Stunden schmoren.

Inzwischen die Tiefkühl-Erbesen und Möhren nach Vorschrift aufkochen und 8 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Die abgezogenen Tomaten in Streifen schneiden und dabei entkernen. Gemüse zum gegarten Lammcurry geben. Mit Zimt, Kardamom, Kümmel, Pfeffer und evtl. noch mit Salz abschmecken. Gehackte Petersilie unterheben.

Lammgigot Provenzale

Portion: 4

- 1 Lammgigot; a ca. 1.52 kg
- 3 Karotten
- 1 sm Sellerieknolle
- 1 lg Zwiebel; geviertelt
- 200 ml Weißwein

Marinade

- 4 El Olivenöl
- 2 Rosmarinzweige
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 100 ml Weißwein oder Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Für die Marinade das Öl mit dem gezupften Rosmarin, dem zerstoßenen Knoblauch, den geschälten und gehackten Schalotten, dem Weißwein und dem Salz und Pfeffer verrühren und das Fleisch damit einreiben. Am besten über Nacht in dieser Marinade liegen lassen, mindestens aber für zwei Stunden.

Den Bräter im Ofen heiß werden lassen. Den Gigot hineingeben und bei 220 Grad C allseitig braun anbraten. Geschälte, längs halbierte Karotten, in große Würfeln geschnittene Sellerieknolle und Zwiebeln begeben, kurz mitrösten. Mit dem Weißwein begießen und bei 180 Grad C ca. eine Stunde braten. Ab und zu begießen. Am Ende der Bratzeit den Gigot herausnehmen und 10 Minuten abstehen lassen, damit beim Tranchieren möglichst wenig Saft austritt. Das Röstgemüse herausnehmen und warm stellen. Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Fleisch aufschneiden, mit dem Gemüse garnieren. Sauce separat dazu servieren.

(Gigot= Schulter)

Lammpilaw

200 g Lammschulter

125 g Basmatireis
2 Schalotten, feingeschnitten
1 Knoblauchzehe, feingeschnitten

1 l Fleischbrühe

1 TL Damaszenerkümmel, geschrotet
1/2 Chili, feingeschnitten
1 Msp Safran
Olivenöl, Pfeffer, Salz

Das Fleisch in kirschgroße Würfel schneiden, pfeffern, salzen und mit den Schalotten in Olivenöl rundum scharf anbraten. Reis, Safran, Knoblauch, Damaszenerkümmel und Chili dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel zwanzig Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Lammschmortopf im eigenen Fett

(für 4 Personen)

Zutaten:

1,5 kg Lammfleisch (Nacken oder Schulter)

2 Knoblauchzehen
500 g Zwiebeln
500 g Kartoffeln
500 g Weißkraut
1 EL Kümmel

1 Tasse Rinderfleischbrühe

2 EL Thymian
2 EL Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Streifen, Knoblauch in feine Schieben schneiden. Kartoffeln schälen und Würfeln. Weißkraut in Streifen schneiden.

Das Fleisch vom Fett befreien und in Würfel schneiden. Die Parüren (Fettabschnitte) in einem Bräter auslassen. Fleischwürfel darin andünsten. Die Zwiebelstreifen und Knoblauch dazugeben und glasig braten lassen. Salzen und pfeffern, dann das geschnittenen Weißkraut mit Kümmel und die Kartoffeln mit Thymian und Petersilie in den Topf geben. Mit der Rindfleischbrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel auf dem Herd köcheln lassen.

Dazu schmeckt Brot.

Lammschulter in Zitronen-Kapern-Sauce M

für 4 Portionen

1 kg Lammschulter (vom Metzger entbeint)

- 1 Zwiebel
- 250 g Champignons
- 4 El Öl
- 1 El Mehl

3/8 l Rinderbrühe (Paste)

- 1 Tl Zitronenschale
- 4 El Zitronensaft
- 2 El Kapern
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 100 ml Schlagsahne
- 1 -2 Tl. Braunes Saucenbindemittel
- 1 Bund Petersilie

1. Lammschulter in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln.

Champignons putzen und waschen, wenn nötig vierteln. Das Öl in einem Schmortopf sehr heiß werden lassen, das Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Zwiebeln und Champignons zugeben und glasig andünsten.

2. Mit dem Mehl bestäuben, die Brühe zugeben und 30-40 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

3. Mit Zitronenschale und -saft, Kapern, Salz und Pfeffer, Zucker abschmecken.

4. Die Sahne zugeben, aufkochen lassen, mit dem Saucenbindemittel binden.

Petersilie hacken und darüber streuen. Dazu passt ein Reisrand.

Zubereitungszeit 50 Minuten

Lammschulter, M

700 g Lammschulter,

3 - 4 EL Mehl,
1/8 l Sauerrahm,
1/8 l Rotwein,
Salz und Pfeffer,
1 Tasse Suppenbrühe

Die ausgelöste Lammschulter salzen, pfeffern und einrollen. Im Fett goldgelb anbraten, herausnehmen und im zurückgelassenem Fett 3 - 4 EL Mehl sorgfältig rösten und mit einer Tasse Suppenbrühe ablöschen. Das Fleisch hineingeben und bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Nach der Kochzeit 1/8 l Sauerrahm und 1/8 l Rotwein dazugeben. Die Soße soll cremig sein. Dazu reicht man Salzkartoffel oder Kartoffelkroketten.

Lammtopf mit jungem Gemüse

(4 bis 6 Personen)

1 Lammschulter (ausgebeinte; ca. 2 kg); in Würfel geschnitten, die größer sein müssen als die für Gulasch.
Nur das äußere Fett entfernen; alles andere schneidet sich ein jeder erst beim Essen ab.
Fett ist bekanntlich der wichtigste Aromaträger

100 g Butter / Margarine
2 Zwiebeln
50 g Mehl
1 EL Tomatenmark
(Bouquet garni:
Petersilienstängel
Thymianzweige
Lorbeerblatt
500 g Möhren
500 g Kartoffeln
500 g weiße Rübchen
Palerbsen,
grüne Bohnen,
Tomatenconcass,

gehackte Petersilie.

Marinierte Lammspieße

Zutaten für 8 Spieße:

800 g Lammschulter

Für die Marinade:

3 Knoblauchzehen

Saft von 1 Zitrone

5 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer

1 Msp. Cayennepfeffer

Außerdem:

je 500 g Paprikaschoten und rote Zwiebeln

je 1 TL frisch gehackter Oregano, Rosmarin und Thymian

Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Den Zitronensaft und 4 EL des Olivenöls zugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und gut miteinander verrühren. Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trockentupfen und in gulaschgroße Würfel schneiden. Zur Marinade in die Schüssel geben und unter mehrmaligem Wenden im Kühlschrank mindestens 3 Stunden marinieren. Paprika putzen, Zwiebeln schälen und beide Gemüse grob würfeln. Die Fleischwürfel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und abwechselnd mit den Paprika- und Zwiebelwürfeln auf Spieße stecken. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße rundum etwa 20 Minuten braten. Die Kräuter in einer kleinen Schüssel mischen und vor dem Servieren über die Spieße streuen. Mit Tomaten-Basilikum-Salat und frischem Brot servieren. Wer Fisch bevorzugt, für den ist Thunfisch mit seinem festen Fleisch eine Alternative. Er eignet sich gut zum Grillen.

Steaks & Medaillons

Bardierte Lamm-Medaillons mit Schafskäsekruste

4 Frühkartoffeln

80 g Schafskäse
50 g Butter / Margarine

1 Eigelb

1 EL geriebenes Weißbrot
100 g Bohnen
1/2 Lauchstange
2 Tomaten

2 Medaillons vom Lammrücken à 120 g

4 Scheiben Frühstücksspeck

1 Zweig Rosmarin
1 Schalotte, fein geschnitten
Salz,
Pfeffer
Butterschmalz und Öl zum Braten
Küchengarn

Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Den Schafskäse mit der Butter / Margarine, Eigelb und dem geriebenen Brot gut verrühren, zu einer Rolle formen und in Frischhaltefolie verpackt kühl stellen.

Die Bohnen putzen und in Stücke brechen. Lauch in zwei 20 cm lange und 3 cm breite Streifen teilen. Bohnen und Lauch kurz blanchieren.

Die Tomaten vierteln und entkernen.

Die Lammmedaillons mit Speck und Lauchstreifen umwickeln und mit dem Küchengarn fixieren.

Die gekochten Kartoffeln ungeschält in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl und dem Rosmarinzweig knusprig braten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten. Medaillons in eine feuerfeste Form geben und

etwas ruhen lassen. Den Backofen auf 190 Grad Oberhitze vorheizen.

Auf die Medaillons je eine Scheibe vom gerollten Schafskäse geben und im Ofen für ca. 4 Minuten fertig garen.

In der Fleischpfanne mit etwas Butterschmalz Schalottenwürfel anschwitzen, die Bohnen und die Tomatenviertel heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und den übrigen Schafskäse darüber bröseln.

Medaillons mit dem Bohnengemüse und den Kartoffeln anrichten.

Kleftiko

Saft von 1 Zitrone
1 EL frisches Oregano gehackte

4 Lammsteaks - habe die gefrorenen vom Aldi genommen

2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln in Ringe geschnitten
2 Lorbeerblätter
150 ml trockener Weißwein

Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer mischen und die Steaks von beiden Seiten damit bestreichen. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Die Lammsteaks abtupfen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten auf höchster Stufe scharf anbräunen. Das Fleisch dann in eine flache Auflaufform geben.

Zwiebelringe und Lorbeerblätter darauf verteilen Weißwein und Marinade angießen. Die Form verschließen oder dicht mit Alufolie abdichten und bei 160 Grad 2 Stunden backen.

Im Rezept ist angegeben. Die Form mit einer Teigplatte - aus 225 g Mehl und Wasser einen festen Teig herstellen, ausrollen - zu verschließen. Doch die Arbeit habe ich mir gespart.

Lamm-Medaillons mit grünem Spargel und Radieschen

So verwöhnt man Gäste - oder auch sich selbst.

Für 2 Personen

12 grüne Spargeln

6 Lamm-Medaillons @ca. 40 g

Bratbutter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 dl Apfelwein

1 dl Kalbs- oder Wildfond

25 g kalte Butter / Margarine

1/2 Bund Radieschen

Spargeln in kochendes Salzwasser geben (siehe Tipp) und bei kleiner bis mittlerer Hitze rund zehn Minuten knapp weich kochen.

Lamm-Medaillons in wenig Bratbutter auf jeder Seite 2-3 Minuten braten. Erst dann salzen und pfeffern. Zugedeckt warm halten. Bratensatz mit Apfelwein und Fond auflösen. Bei großer Hitze gut zur Hälfte einkochen. Butter / Margarine mit dem Schwingbesen einrühren. Die Sauce pikant abschmecken.

Den Radieschen etwas Grün belassen und sie längs vierteln. In der Sauce nur noch gut heiß werden lassen - sie sollen noch knackig sein. Lamm-Medaillons nochmals kurz in der heißen Sauce wenden.

Die Spargeln auf vorgewärmte Teller anrichten. Lamm dazulegen und mit Radieschen und Sauce überziehen. Sofort servieren.

Dazu passt eine Kräuter-Polenta:

4 dl Milchwasser (halb/halb) mit 2 Prisen Salz aufkochen. 100 g groben Polentamais einrühren und zu einem dicken Brei kochen. 20 g geriebenen Parmesan und etwas gehackte Petersilie beifügen. In heiß ausgespülte, eventuell gebutterte Förmchen geben und direkt auf die vorgewärmten Teller stürzen.

Lammfleisch in Mandelsoße M

Yield: 4

- 7 El Sonnenblumenöl
- 8 Stück Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 cm Ingwerwurzel, geschält, gew
- 50 g Mandeln, gehäutet

Für das Fleisch

- Salz
- 1/4 TL Graham Masala Würzmischung
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 1 TL gem. Kreuzkümmel
- 1 TL gem. Koriandersamen
- 200 g Zwiebelwürfel
- 1 Stück Zimtstange
- 6 Stück Nelken
- 10 Stück Kardamomkapseln
- 4 EL Butterfett

1 kg Lammrücken-Medaillons

400 ml Sahne

Das Butterfett in einer Pfanne erhitzen und die einzelnen Medaillons darin beidseitig scharf anbraten in einer Schüssel warm halten.

Nun die Kardamomkapseln, die Nelken und den Zimt in die Fleischbratpfanne geben.

Sobald sich die Nelken ausdehnen, die Zwiebelwürfelchen hinzugeben und so lange anschwitzen, bis sie braun sind.

Die restlichen Gewürze und die Soßenpaste beifügen und ebenfalls mitbräunen.

Das ganze mit Sahne auffüllen und unter Rühren dicklich einkochen.

Jetzt die Medaillons dazugeben und im vorgeheizten Backofen bei 150° Grad (Umluft 130° Grad) ca. 30 Minuten schmoren.

Vor dem Servieren die Soße entfetten, die ganzen Gewürze entfernen und den Graham Masala unterrühren.

Lammscheiben auf englische Art 2 Eiweiß M

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel(n)

125 g Schinken, gekocht

2 Eiweiß

3 EL Sahne

Knoblauch, nach Geschmack

Salz

Pfeffer

Worcestersauce

1 EL Öl

4 EL Butter / Margarine

800 g Lamm (Rückensteaks, ca. 3 cm dick)

2 EL Käse (Emmentaler), gerieben

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Schinken so fein wie möglich hacken, mit Eidottern und Sahne verrühren, würzen. Eine flache Auflaufform mit Öl fetten, Backofen auf 220° vorheizen. Knapp 3 EL Butter / Margarine in einer Pfanne erhitzen, und die Lammsteaks darin auf einer Seite 3-4 Min. anbraten. Die gebratene Seite leicht salzen und das Fleisch mit der ungebratene Seite nach oben in die Auflaufform legen. Den Bratensatz aus der Pfanne darüber träufeln. Das Fleisch mit der Farce bestreichen. Die restliche Butter / Margarine in Flöckchen darauf setzen und alles mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Min. überbacken.

Dazu passt Salat aus grünen Bohnen und Pommes Frites oder ein Kartoffelgratin.

21.5.02 Seide CK

Lammsteaks aus dem Nüsschen M

Zutaten:

Basilikum

200 g Crème fraîche

250 g Austernpilze

20 g Butter / Margarine
15 g Butterschmalz
Pfeffer, Salz

4 frische Lammnüsschen à 100 g

Zubereitung:

Fleisch mit Pfeffer würzen und in heißem Butterschmalz von jeder Seite 1 Minute anbraten. Salzen und herausnehmen. Butter / Margarine ins

Bratfett geben. Die geputzten, gewaschenen Austernpilze kurz darin andünsten. Crème fraîche zufügen und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze garen. Lammnüsschen noch ca. 1 - 2 Minuten in der Pilzsauce schmoren lassen und abschmecken. Die Nüsschen mit Austernpilzen und der Sauce anrichten. Mit Basilikum verzieren.

Süß

Gebackene Lämmer 5 Ei + 1 Eiweiß

Zutaten für Portionen
200 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker

5 Ei(er)

250 g Margarine
250 g Mehl
1 EL Speisestärke
50 g Mandeln, gemahlen
1 Tropfen Bittermandelöl
1 Msp. Backpulver
2 Scheibe/n Zwieback
250 g Puderzucker
1 Ei(er), davon das Eiweiß
2 Tropfen Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zucker, Vanillezucker und Eier in eine Schüssel geben. Mit dem Quirlen des Handrührers ca. 7 Min. zu einer dicklichen Creme aufschlagen. Margarine zerlassen. Mehl, Speisestärke, Mandeln, Mandelöl und Backpulver mischen. Die Mehlmischung abwechselnd mit der etwas abgekühlten Margarine unter den Teig rühren. Osterform fetten. Zwieback fein zerbröseln

und die Form damit ausstreuen. Die Form etwa 3/4 mit Teig füllen und bei 200°C hellbraun backen ca. 40-50 Min.

Das abgekühlte Lamm mit Zuckerguss verzieren. Dafür 250g Puderzucker, 1 Eiweiß und die 2 Tropfen Zitronensaft verrühren. Mit einem Löffel den Pelz machen und mit einer Plastiktüte die an einem Eck abgeschnitten ist die Ohren und Augen aufspritzen.

29.4.03 Sissimuc CK

Gebackener Osterhase süß 4 Ei

oder gebackenes Osterlamm

Zutaten für Portionen

4 Ei(er)

200 g Zucker

2 EL FUCHS Vanillezucker

1 TL, gestr. FUCHS Kardamom, gemahlen

1 Prise Salz

350 g Mehl

1.5 TL Backpulver

1 Orange(n), den Saft davon

½ TL FUCHS Orangenschalen-Aroma

Butter für die Form

2 EL Paniermehl für die Form

ZUBEREITUNG

Eier trennen, Eigelb mit Zucker, Vanillezucker, Kardamom und Salz schaumig schlagen. Mehl und Backpulver sieben, mit Orangensaft und Orangenschalen-Aroma hinzufügen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterziehen. Drei Formen (Häschen oder Lamm) einfetten, mit Paniermehl ausstreuen und Teig einfüllen. Elektro-Backofen auf 200 Grad vorheizen. Figuren ca. 30 Minuten backen (Elektro- und Erdgasbackofen: 200 Grad/Stufe 4, Umluft 180 Grad). Aus den Formen lösen und abkühlen lassen. Häschen und Lamm nach Wunsch mit einer Mischung aus Puderzucker, Zimt und Kardamom bestreuen oder mit Vollmilchkuvertüre überziehen. Mit angerührtem Zuckerguss Gesichter aufbringen oder mit einer Schleife verzieren.

Backzeit: ca. 30 Minuten

26.2.03

Osterlamm und Osterhase 1 Ei + 3 Eigelb M

Zutaten für Portionen

185 g Butter

150 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Ei(er)

3 Eigelb

1 Prise Salz

1 Flasche Buttervanille-Aroma

150 g Mehl

1 TL Backpulver

75 ml Milch

30 g Chips (chocolat Chips)

50 g Kuvertüre

ZUBEREITUNG

Mengenangaben reichen u.U. nur für ein Tierchen!

Die Butter schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker gründlich unterrühren. Nach und nach das ganze Ei, Eigelb, Salz und Aroma unterarbeiten.

Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.

Zum Schluss die chocolat Chips (ersatzweise Schokoraspeln) unterheben.

Den Teig in die gefetteten und mit Mehl ausgestreuten Formen Lamm und Hase füllen (geht stark hoch, also nicht zu voll füllen!).

Bei 180°C Umluft vorgeheizt 20-25 min. backen.

Das Lamm mit weißer, den Hasen mit brauner Kuvertüre überziehen, wenn etwas abgekühlt.

18.10.03 Maggi aus Berlin CK

Osterlämmchen süß 2 Ei

Zutaten für Portionen

70 g Butter

100 g Zucker

etwas Zitrone(n) - Schale, abgerieben, ca. 1 TL

1 Prise Salz

2 kleine Ei(er)

100 g Mehl (Weizenmehl)

2 EL Speisestärke

1 TL Backpulver

Fett für die Form

250 g Puderzucker

2 Eiweiß

1 EL Zitronensaft
30 g Schokolade (Blockschokolade)

ZUBEREITUNG

Butter und Zucker schaumig rühren, abgeriebene Zitronenschale und eine Prise Salz unterrühren. Dann nehme man zwei kleine Eier und gebe sie einzeln an den Teig. Gut verrühren.

100 g Weizenmehl mit zwei Esslöffeln Maisstärke und einen TL Backpulver über die Ei - Butter - Masse sieben und gut unterrühren.

Eine Osterlammform innen gut ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Form zusammensetzen, aufstellen und mit dem Teig füllen. Den Backofen vorheizen, die Form auf ein Blech stellen und backe das Lamm etwa eine Dreiviertelstunde auf der untersten Schiene bei 180° C.

Die Form aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Form öffnen und das Lamm herausnehmen. Man lasse es nun vollends erkalten, dann kann man die Bodenfläche gerade schneiden.

Nun kommt es darauf an, ob man das Lamm nur mit Puderzucker bestäubt, wodurch es so schön schneeweiß wird, oder ob man es mit einer Glasur überziehen will.

Will man es glasieren, so bereite man einen Überzug aus Puderzucker, Eiweiß und einem oder zwei Löffeln Zitronensaft. Schließlich, denn das Lämmchen braucht ja noch Ohren und Augen, nehme man 30 g Blockschokolade - breche sie in Stücke und erhitze sie mit einem Teelöffel Wasser im Wasserbad, bis sie geschmolzen ist. Dann die Schokoladenglasur in ein Pergamenttütchen geben und Augen, Ohren, Mäulchen und Nase damit nachzeichnen.

18.3.02 Sonja* CK

Osterlämmchen mit Marzipan 2 Ei

Zutaten für Portionen

Für den Teig:
100 g Marzipan - Rohmasse

2 Ei(er)

75 g Butter
50 g Zucker
1 Pkt. Vanillezucker

1 Prise Salz
10 Tropfen Bittermandelöl
80 g Mehl (Weizenmehl, Type 405)
20 g Speisestärke
1 TL, gestr. Backpulver
Für die Dekoration:
100 g Puderzucker
2 Rosinen
etwas Butter, für die Form und
etwas Mehl

ZUBEREITUNG

Marzipanrohmasse und Eier gut verrühren. Butter, Zucker, Vanillinzucker, Salz, Bittermandelöl unterrühren und so lange weiterrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Unter die vorbereitete Masse rühren. Lammform leicht mit weicher Butter einfetten und anschließend die Form mit etwas Mehl bestäuben. Teig hineinfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen auf dem Rost auf der untersten Schiene bei 175°C (E-Herd) ca. 40-45 Min. backen. Das Lämmchen herausnehmen und ca. 10-15 Min. abkühlen lassen. Das Lamm aus der Form lösen. Sobald das Osterlamm fast kalt ist, die 2 Rosinen als Augen in den Teig drücken, danach den Puderzucker in ein Sieb geben und das Lämmchen dick mit dem Zucker bestäuben.

6.4.03 Imar CK

Osterlämmer 5 Ei M

Zutaten für Portionen
250 g Butter
250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker

5 Ei(er)

375 g Mehl
½ Pck. Zitrone(n) - Schale, abgerieben oder Citroback
5 EL Milch
Puderzucker, zum Bestäuben
2.5 TL Backpulver

ZUBEREITUNG

Butter schaumig rühren, Zucker und Vanillinzucker dazu, Eier einzeln dazu rühren, Citroback od. Zitronenschale, gesiebtes Mehl und die Milch unter-

rühren und den Teig auf drei gut gefettete und mit Bröseln ausgestreute Formen (z.B. Lamm, Hase, Henne od. Hahn) verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 40 Minuten backen. Die Figuren nach dem Backen vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dick mit Puderzucker bestäuben.

23.4.03 Lone Bohne CK

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Es sind Sammlungen von Renate1 & Traude,
sowie meine Sammlung vom März 2004 , die aufgearbeitet + ergänzt worden ist

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom www.chefkoch.de
teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .
Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.
Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 23.03.2005