

## Lamm

### Index

Hammel.....	117
Lamm Eintopf.....	108
Lamm süß.....	120
PS.....	125

### Inhaltsverzeichnis

Lamm .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Arni kokkinisto .....	4
Bäckerofen.....	5
Bigos Jäger Topf .....	6
Bohnen - Lamm - Gulasch.....	7
Cevapcici	1 Eiweiß..... 8
China-Pfanne mit Lamm .....	8
Couscous .....	9
Curry - Kokos - Lamm .....	10
Curry - Lamm mit Blattspinat .....	11
Curry von Lamm, Schwein oder Rind .....	11
Döner aus dem Ofen .....	12
Farbiger Spargel an Lamm	1 Ei + 1 Eigelb..... 13
Fleisch Pieroegge	1 Ei..... 14
Fleischspieße.....	15
Gebeizte Lammschulter (heiße Schulter).....	16
Gebeiztes Buttermilch - Lamm mit Senf	2 Eigelb..... 17
Gebratene Lammkeule mit Pfefferminzsauce .....	18
Gebratene Nieren kreolisch .....	19
Gefüllte Lammkeule .....	20
Gefüllte Papadams .....	20
Gefüllter Lamnbraten mit Gemüse.....	21
Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett.....	22
Gerollte Lammschulter .....	22
Geschmorte Lammstelzen .....	23
Geschmortes Lamm Nordchinesische Art.....	24
Geschnetzeltes an Wildrahmsauce mit Reis und Rosenkohl.....	24
Geschnetzeltes Lammkotelett.....	25
Haggis aus der Pfanne .....	26
Haggis.....	26
Heidschnuckenbraten .....	27

Irish Stew .....		28
Irish Stew .....		29
Juwetsi .....		29
Karottentadschien .....		30
Kartoffelkuchen mit Lamm und Gemüse	3 Ei	30
Kräuterlammkeule mit Rosmarin .....		31
Kretische Reis - Lamm Hackbällchen	2 Ei	32
Kuskus mit Lamm und Gemüse .....		33
Lamm - Gemüse – Auflauf	1 Ei	34
Lamm - Gemüse - Gulasch .....		35
Lamm - Koteletts mit Schafskäse - Kruste .....		36
Lammlachse in Balsamico-Soße .....		37
Lamm - Tomaten - Ragout .....		37
Lamm - Wirsing - Pfanne .....		38
Lamm auf mongolische Art .....		39
Lamm aus dem Ofen .....		39
Lamm mit Artischocken .....		40
Lamm mit Honig Mruziya .....		41
Lamm mit Kräuterkruste .....		42
Lamm mit Kritharaki aus dem Ofen .....		42
Lamm mit Sauce .....		43
Lamm mit Spinat und Zitronensauce	3 Eigelb	44
Lamm mit Tamarinde .....		45
Lamm- oder Wildtopf .....		46
Lamm Pilaw mit Joghurt .....		46
Lamm Schmortopf Roganjosh .....		47
Lammbraten in Zitronensauce	2 Eigelb	48
Lammbraten .....		49
Lammcurry mit gebackener Banane und Kokos - Ingwer - Reis .....		49
Lammcurry .....		50
Lammentreekote im Teigmantel	Ei	51
Lammfilet auf Spinat .....		51
Lammfilet im Beerlauchbiskuit	4 Ei	52
Lammfilet im Pfannkuchen mit Blattspinat	4 Ei	53
Lammfilet in Sherry-Sahne-Sauce .....		54
Lamm-Filet mit Kräuterkruste	1 Ei	55
Lammfilet mit Tamarillosauce .....		55
Lammfilet mit Tomatensalat .....		56
Lammfilets aus dem Rücken .....		57
Lammfrikadellen	1 Ei	58
Lammgigot Provenzale .....		59
Lammgulasch .....		59
Lammhackbraten Theresa	1 Ei	60
Lammhaxe .....		61
Lamm-Jus mit Lavendelhonig .....		62
Lammkarree mit Kräuterkruste	1 Ei	63
Lammkarree mit Oliven - Feta - Haube .....		63
Lammkeule - 5 - 7 Stunden gebraten .....		64

Lammkeule à la Toskana .....	65
Lammkeule auf Porree - ZucchiniGemüse .....	66
Lammkeule im Römertopf .....	67
Lammkeule in Rotwein mariniert.....	68
Lammkeule in Rotwein .....	68
Lammkeule in Weißwein und Armagnac.....	69
Lammkeule mit Artischocken.....	70
Lammkeule mit gedünstetem Spitzkohl .....	70
Lammkeule mit indischer Gewürzkruste.....	71
Lammkeule mit Limetten	2 Ei.....
Lammkeule mit Roquefort.....	73
Lammkeule mit Spinat und Zitronensauce	2 Eigelb.....
Lammkeule provençale.....	74
Lammkeule spezial.....	75
Lammkeule.....	76
Lammkoteletts mit feinen Kräutern .....	77
Lammkoteletts mit Kräutern und Tomaten .....	77
Lammkrone mit Honig - Senf - Kruste .....	78
Lammkrone.....	79
Lamragout mit Äpfeln .....	79
Lamragout mit Aprikosen .....	80
Lamragout .....	81
Lammrücken a la Palozen	2 Ei.....
Lammrücken mit Bohnen & Tomaten.....	83
Lammrücken in Blätterteig mit Wirsing	1 Eigelb .....
Lammrücken mit Kiwi-Minze-Püree .....	84
Lammrücken mit Kräuterkruste .....	85
Lammrücken mit Salbeikruste	2 Eiweiß.....
Lammrücken unter der Ziegenkäsekruste .....	87
Lammrücken, schnell und einfach .....	88
Lammscheiben auf englische Art	2 Eiweiß .....
Lammscheiben mit Kräuterkruste.....	89
Lammschmortopf im eigenen Fett.....	90
Lammspieße.....	91
Mai - Lamm.....	91
Paella nach Art von Valencia.....	92
Pesopagetti mit Lammrücken .....	93
Piccata vom Lammrücken	2 Ei.....
Portwein - Schmortopf.....	95
Provenzalischer Lammauflauf .....	95
Reis-Lamm-Schichtcake Biriyanı .....	96
Saataras.....	98
Sauerbraten vom Lamm .....	99
Schisch - Kebab - Lamm - Grillspieße .....	99
Schmortopf mit Lammfleisch .....	100
Sechs - Stunden - Lammkeule.....	101
Serbische Papazjanija.....	101
Sudzukakia – Hackfleischröllchen	1 Ei.....
	102

Suvlakia .....		102
Teufels Lamm	2 ei.....	103
Toskanische Lammkeule .....		104
Walisisches Honiglamm .....		104
Weißblaues Spinat-Souffle	3 Eigelb + 4 Eiweiß.....	105
Wirsingkrautwickel mit Kartoffeln.....		106
Zartes Lamm mit Ofenkartoffeln .....		107
Lamm Eintopf .....		108
Bulgarischer Reistopf.....		108
Bulgarisches Kesselfleisch .....		109
Dillborschtsch	1 Eigelb.....	109
Griechischer Zucchinitopf mit Lamm.....		110
Indischer Lamm-Kartoffeltopf.....		111
Lamm - Gemüse - Eintopf .....		111
Lammeintopf mit Bohnen .....		112
Lamm-Eintopf .....		113
Lammterriner .....		113
Lüneburger Heide-Topf.....		114
Paprikaeintopf mit roten Bohnen und Lamm .....		115
Weißer Bohnen Eintopf mit Lamm .....		116
Hammel .....		117
Auberginen Tagine .....		117
Hammelkeule .....		118
Kräuterschaf, Ghalmi maa lkoam .....		118
Schafskeule Petersilie.....		119
Lamm süß .....		120
Gebackene Lämmer	5 Ei + 1 Eiweiß.....	120
Gebackener Osterhase süß	4 Ei .....	121
Osterlämmchen süß	2 Ei .....	122
Osterlämmchen mit Marzipan	2 Ei .....	123
Osterlämmer	5 Ei.....	124
Osterlamm und Osterhase	1 Ei + 3 Eigelb.....	124
PS.....		125

## 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.

## 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

### 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 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

## 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

Zutaten für Portionen

125 g Bohnen (Wachtelbohnen), getrocknet  
2 Zehe/n Knoblauch  
100 g Schalotte(n)  
8 Aprikose(n), halbiert, aus der Dose  
1 Dose/n Kidneybohnen  
1 Stiel/e 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 acht Stunden 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 Minuten weiterbraten. Knoblauch, Schalotten und Tomatenmark zufügen, kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben. Wachtelbohnen, 1/2 Ltr. Wasser und Rosmarin zufügen. Zugedeckt 45 Minuten garen. Weitere 400 ml Wasser angießen. Oliven, Kidneybohnen und Aprikosen zufügen, und weitere 15 Minuten garen. Sahne zufügen, Gulasch würzig abschmecken. Dazu das Fladenbrot servieren.

## 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.

## China-Pfanne mit Lamm

Zutaten für 4 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 Soja-sprossen 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

## 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, 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 - 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)
- 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 30g 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 anbra-

ten. 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

### Curry - Lamm mit Blattspinat

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

### 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

#### Döner aus dem Ofen

Zutaten für Portionen

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

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

1 Becher Joghurt, türkisch

1 Brot (Fladenbrot)

Salat, verschiedene Sorten (mindestens 3)

Gewürzmischung :

1 EL Paprikapulver

1 EL Pfeffer, schwarz

1 EL Meersalz

2 Chilischote(n), klein

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst

Öl (Olivenöl)

Essig (Weißweinessig)

#### ZUBEREITUNG

Lammschulter vom Fett befreien - Fleisch von den Knochen lösen und in feine Streifen schneiden. 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.

7.8.02 Biene62 CK

Farbiger Spargel an Lamm  
mit Kartoffelflan und Currysauce

1 Ei + 1 Eigelb

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

30 ml Geflügelbrühe

200 ml Wein, weiß, trocken

150 ml Sahne

Salz

Pfeffer

Zucker

Zitronensaft

Safran

20 g Butter

250 g Kartoffeln

1 Ei(er), davon das Eigelb

1 Ei(er)

1 EL Rahm

Muskat

ZUBEREITUNG

Für die Kartoffelflan die gekochten Schalenkartoffeln heiß ausgedämpft pürieren. Eigelb, Ei und (40 g) kalte Butter 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 (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 (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

## Fleisch Pieroegge

1 Ei

(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:

500g 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.

## 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

kühlten 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

## Gebeizte Lammschulter (heiße Schulter)

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 Lammschulter, ca. 1 kg  
50 g Butter  
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. Lammschulter 1-2 Tage in die Beize legen.

Herausnehmen, gut abtropfen lassen, abtrocknen und in heißer Butter anbraten.

Geviertelte Zwiebeln und Tomaten dazugeben, mit etwas Wasser auffüllen.

Im geschlossenen Topf schmoren. Nach einer guten Stunde das Fleisch herausnehmen und Warmstellen. Soße mit Mehl binden, mit Sahne verfeinern und abschmecken.

## Gebeiztes Buttermilch - Lamm mit Senf 2 Eigelb

Kräuter – Kruste auch für Diabetiker

Zutaten für 4 Portionen

- 1.5 kg Lamm (Keule)
- 1.5 Liter Buttermilch
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 5 Körner Pfeffer
- 8 EL Semmelbrösel
- 2 Ei(er), davon das 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 4 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.

Pfefferminzsauc: 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 Nieren kreolisch

Zutaten für 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 verdampft 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 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

## Gefüllte Papadams

Zutaten für 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

## Gefüllter Lamnbraten mit Gemüse

Zutaten für Portionen

- 1.5 kg Lamm, mager
- Salz und Pfeffer, weiß
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Basilikum, getrocknet
- 250 ml Fleischbrühe, klare
- 250 g Schalotte(n)
- 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 Backofen braten. Schaltung: 180-200°, 2. Schiebeleiste v.u. 160 -180°, Umluftbackofen 90 Minuten

Dabei nach und nach Brühe angießen. Schalotten und Kartoffeln schälen. Kartoffeln waschen und viereln. Bohnen putzen und waschen. Gemüse nach 45 Min. Bratzeit zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Lamnbraten das Küchengarn entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden. Zusammen mit Gemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

18.3.02 Sonja\* CK

## Gegrillte Lammspieße im Tomatenbett

(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.

## 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 180o 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

## Geschmortes Lamm Nordchinesische Art

Portion: 6

- 500 g Lammfleisch; ohne Knochen
- 3 El Sojasauce
- 3 El Trockener Sherry
- 1 El Zucker
- 1 TI Fünf-Gewürze Mischung
- 2 El Pflanzenöl
- 1 TI Knoblauch; gehackt
- 1 TI Frischen Ingwer; gehackt
- 1 Zwiebel; in 2cm Würfel
- 1 TI Sezuan-Pfeffer
- 500 ml Brühe
- 3 Kartoffeln; 2cm 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 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 nehme 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

#### 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  
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 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.

### 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.

### Haggis

1 Schafsmagen  
1 Schafsleber  
1 Schafsherz  
1 Schafslunge

- 1 Tas. 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.

## Heidschnuckenbraten

Zutaten für Portionen

- 2 Stück Lamm (Heidschnuckenschultern)
- 1 Sellerie
- 2 Karotte(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 4 EL Butter, geklärt
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren
- 2 Zweig/e Rosmarin
- 400 ml Fond (Lammfond)
- 60 g Butter, eiskalt
- Salz

Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Schmorgemüse putzen, würfeln, Knoblauch klein schneiden (nicht pressen- wird bitter). Geklärte Butter im Bräter erhitzen, Gemüse mit Lorbeer, Wacholder und Rosmarien leicht anrösten, Schultern 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.

Schultern 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 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 beigegeben, mitschmoren lassen, mit Brühe aufgießen, mit Kümmel, Muskat, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Stunde bei leichter Hitze kochen lassen.

Dann Kartoffelwürfel beugeben 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

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.

## Juwetsi

Zutaten:

1 kg Lammfleisch (oder anderes evtl. Kalb)  
Salz, Pfeffer  
Butterschmalz  
4 enthäutete Tomaten  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Butter  
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 und ein Glas Wasser dazugeben und mischen. Pfeffern 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.

## 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  
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 häufigem 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.

## Kartoffelkuchen mit Lamm und Gemüse 3 Ei

Zutaten für 3 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

### 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.

## 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

## Kuskus mit Lamm und Gemüse

- 50 g Kichererbsen
- 250 g Lammfleisch
- 250 g Rindfleisch
- 4 Hühnerkeulen (a 200g)
- 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
- 1 Tl Harissa (türk.  
- Lebensmittelgeschäft)
- 2 El Tomatenmark
- 1 -2 Tl. 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 fertigkochen.

Den Aufsatz mit dem Kuskus abnehmen, die Butter 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 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 ;-)

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  
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 fetten. Den Boden mit Zucchini-scheiben auslegen. Die Fleischmischung darauf verteilen. Dann mit Tomaten- und den restlichen Zucchini-scheiben 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 - Gemüse - Gulasch

Zutaten für 4 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. Gemüsewürfel 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 - 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

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 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

## 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-Erbsen  
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

## 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

## Lamm - Wirsing - Pfanne

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 fraîche (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 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  
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. Rosmarinzweig 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 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 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 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 Fleisch- thermometer vorhanden ist, empfiehlt es sich beim Erreichen der "Lamm- temperatur" das ganze mit Alufolie abzudecken. Ansonsten nach Gefühl bevor es schwarz wird abdecken!

13.9.03 Cosmopolitan CK

### Lamm mit Kritharaki aus dem Ofen

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
- 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 in einem schweren ofenfesten Topf (z.B. aus Gusseisen) auf dem Herd erhitzen. Das Fleisch kräftig salzen und pfeffern und in der Butter rundum anbraten. Die Tomatenviertel dazugeben und die restliche Butter 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

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 Spinat und Zitronensauce

3 Eigelb

Arni me spanaki avgolemono

800 g mageres Lammfleisch  
2 feingehackte Zwiebeln  
100 g Butter  
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 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 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 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- oder Wildtopf

Zutaten für 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 Pilaw mit Joghurt

Zutaten für 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 angeießen 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 Schmortopf Roganjosh

Zutaten für Portionen

1 kg Lammfleisch, aus der Schulter  
1 EL Koriander  
½ TL Chilipulver  
4 Wacholderbeeren  
1 TL Ingwer - Püree (oder frisch gehackt)  
½ TL Muskat, frisch gerieben  
½ TL Kardamom, gemahlen  
3 TL Gewürzmischung (Garam Masala)  
¼ 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 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

## 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

## Lammbraten

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

## Lammcurry mit gebackener Banane 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  
4 Banane(n), nicht zu reif  
4 EL Butter

#### 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 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 rundum goldbraun braten.

2.5.02 Cj1967 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.

## 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

## 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, Knoblauchzehe 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

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

2 EL Honig

½ kg Knochen (Lammknochen und Parüren)

½ kg Karotte(n), Zwiebel, Selleriewurz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter

Thymian

Muskat

Semmelbrösel, Vollkorn

### ZUBEREITUNG

Beerlauchbiskuit: Bärlauch blanchieren, ausdrücken, passieren, mit Eidotter (2 Eier), Mehl (40g), 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, Liebstöckl und gekochte Hirse dazugeben, geschlagenes Eiklar unterheben, Darioformen (zur Not Kaffeetassen) mit Butter austreichen 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 und Akazienhonig unter öfterem Schenken glacieren.

11.10.01 Aaro CK

## Lammfilet im Pfannkuchen mit Blattspinat 4 Ei (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

Für den Spinat:

500 g Blattspinat  
3 EL Butter  
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 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 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 in Sherry-Sahne-Sauce

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

### Lamm-Filet mit Kräuterkruste

1 Ei

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

### 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  
Salz  
Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Fleisch waschen, trocken tupfen und in erhitzter Butter 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

## Lammfilets aus dem Rücken

Zutaten für 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 Macisblüte
- 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

## Lammfrikadellen

1 Ei

(für 4 Personen)

Zutaten:

500 gr Lammhack zerkleinert  
20 gr Weicher Schafskäse pro Person  
2 Knoblauchzehen  
1 Ei  
1 Bund frische Petersilie, gehackt  
2 Ei Paniermehl  
3 Schalotten, zerkleinert  
2 Ei Kapern, zerhackt  
1 Ei 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 SOÙE:

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.

## 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)

## Lammgulasch

(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.

### Lammhackbraten Theresa

1 Ei

#### 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  
1 Zwiebel(n), gehackt  
1 Bund Petersilie, gehackt  
150 g Speck, in Scheiben  
wenig Butter

#### ZUBEREITUNG

Lammhack, Quark, Ei und Gewürze in einer Schüssel mischen und kurz aber kräftig kneten. Die Butter 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 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

## Lammhaxe

(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. Zwischendurch mit Rotwein und Wasser ablöschen. Das Fleisch ab und zu mit dem Bratenfond begießen. Nach einer Stunde Bratzeit halbierte Frühlingszwiebeln, in Stifte geschnittene Möhren und Tomatenhälften zugeben. Nach Ende der Bratzeit den Braten herausnehmen und warm stellen. Bratfond durch ein Sieb geben. Außerdem einen Teil der mitgeschmorten Zutaten zum Binden der Sauce. Mit Creme fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken.

§ Lammhaxen

Lammhaxen

(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.

## Lamm-Jus mit Lavendelhonig

Zutaten für Portionen

1 kg Lamm (Lammnacken 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

### Lammkarree mit Kräuterkruste

1 Ei

Zutaten für 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, 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 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

Zutaten für Portionen

4 Zehe/n Knoblauch

4 m.- große Zwiebel(n)

1 Lamm (Lammrücken ,ca. 2,2 kg)

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

250 ml Gemüsebrühe ( Instant)

1.2 kg Bohnen, grüne, frisch o. TK  
1 EL Butter  
100 g Oliven, schwarz, ohne Stein  
200 g Feta-Käse oder Schafskäse  
150 g Schmant  
1 TL Thymian, getrocknet  
1 TL Oregano, getrocknet

#### ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln schälen. 2 Knoblauchzehen und 2 Zwiebeln grob zerkleinern. Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Alles auf die Fettpfanne des Backofens geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C / Umluft: 150°C / Gas Stufe 2) 1- 1 1/4 Stunden braten.

Brühe nach und nach angießen. Gegebenenfalls Bohnen putzen und waschen. 2 Zwiebeln fein würfeln. In heißer Butter andünsten. Bohnen, Salz und ca. 1/4 l Wasser zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Oliven grob hacken. 2 Knoblauchzehen fein hacken. Fetakäse zerbröseln. Schmant, Knoblauch und Kräuter verrühren. Oliven und Fetakäse unterrühren. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen. Käsemasse ca. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit auf dem Fleisch verteilen und fertig braten. Bohnen abgießen.

Lammrücken vom Knochen lösen und aufschneiden. Die Bohnen auf eine vorgewärmte Platte geben. Das Fleisch darauf anrichten. Nach Belieben den Bratenfond durchsieben, entfetten und abschmecken. Dazu schmecken Röstkartoffeln. Als Getränk: Rosé- oder Rotwein.

10.5.02 Elli K. CK

Lammkeule

[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 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, 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 dazu, salzen nicht vergessen, mit Zucker bestreuen und auf sehr großer Hitze die Brühe verkochen lassen, bis die Karottenstücke von der Butter und dem geschmolzenen Zucker ein glänzendes Aussehen bekommen; sie sind glaciert.

20.11.03 aktschenfuim CK

#### Lammkeule à la Toskana

Zutaten für 4 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, 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 in kl. Flöckchen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu Stangenweißbrot oder Olivenkartoffeln.

14.10.03 Sauer CK

### Lammkeule auf Porree - Zucchini-gemüse

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 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 Rotwein

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 Weißwein und Armagnac

Zutaten für Portionen

- 1 Lamm (Keule)
- 5 Zehe/n Knoblauch
- 80 g Speck, durchwachsen
- Salz und Pfeffer
- 50 g Öl und Butter 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 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.

3.5.02 Hobbykoechin CK

## 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.

24.4.02 Hobbykoechin CK

## 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 indischer Gewürzkruste

Zutaten für Portionen

1.5 kg Lamm (Keule)

2 Becher Joghurt à 150 g

4 EL Zitronensaft

¼ TL FUCHS Ingwer, gemahlen

¼ TL FUCHS Koriander gemahlen

¼ TL FUCHS Kardamom, gemahlen

¼ TL FUCHS Cumin, gemahlen

¼ TL FUCHS Cayenne-Pfeffer, gemahlen

Salz

100 g Mandeln in Blättchen

80 g Rosinen

50 ml Wein, weiß, trocken

1 Becher Sahne (= 200 g)

FUCHS 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 Cous-Cous mit Rosinen und Möhrenscheiben.

26.2.03

## Lammkeule mit Limetten

2 Ei

Zutaten für 2 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 Roquefort

Zutaten für 2 Portionen

1.5 kg Lamm (Lammkeule)

Pfeffer, schwarzer

Thymian

4 Zehe/n Knoblauch

50 g Schmalz

250 g Zwiebel(n)

250 ml Wein, weiß

250 g Käse (Roquefort)

200 g Crème fraîche

### 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 Grad vorgeheizten Ofen geben. Den Roquefort (oder jeden anderen starken Blauschimmelkäse) zerkleinern und mit der Creme fraîche verrühren. Die Lammkeule im Bräter nach 10 Minuten mit der gewölbten Seite nach unten drehen und die Käsemasse auf die flache Seite der Keule auftragen. Nun das Ganze etwa 40 Minuten offen garen. Danach wenden und nochmals 40 Minuten 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 fraîche zugeben, aufkochen und durchsieben. Mit der ganzen Lammkeule servieren, dazu gibt es den restlichen Wein und Butterkartoffeln.

20.6.03 Dirk CK

## Lammkeule mit Spinat und Zitronensauce 2 Eigelb

Zutaten für 2 Portionen

750 g Lamm (Keule)

30 g Butter

1 Zehe/n Knoblauch

1 kg Spinat

20 g Butter

10 g Mehl

2 EL Zitronensaft  
2 Ei(er), davon das Eigelb

#### ZUBEREITUNG

Das Fleisch würfeln. Knoblauch in der Butter 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 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 provençale

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. Zweieinhalb 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  
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 zerpflücken.

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 Küchentrepp abwischen; sie verbrennt beim Braten und wird bitter.

Die Keule dann sorgfältig Trockentupfen. Etwa 2/3 der Butter darauf verteilen und mit einem Pinsel verstreichen. Danach salzen. So bald die Keule

im Ofen ist, auf 220 C zurückschalten. Das Fleisch ca. 40 Minuten garen. Zwischendurch oft mit der restlichen Butter 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

(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 Zu-

taten zum Binden der Soße. Mit Creme fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken.

## 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

Zubereitung:

Lammkoteletts salzen und pfeffern. Die Hälfte der Butter 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 mit dem Schneebesen einschlagen. Die Soße über die Koteletts geben. Mit abgezogenen Tomatenachteln und Estragon garnieren.

## 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

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 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 bestreichen und weitere 10 Minuten grillen. Dann den Fond in eine Pfanne geben. Das Fleisch warm stellen. Dem Fond 1 EL Butter hinzufügen und abgezogene, in Würfel geschnittene Tomaten und Fleischbrühe zugeben. Alles mischen. Tomatenwürfel über das Fleisch geben, mit Petersilie garnieren

## 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
- 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 und der Hälfte der Zwiebeln anschwitzen und abschmecken. Die Lammkronen aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Butter 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

## Lammkrone

(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.

## Lammragout mit Äpfeln

Zutaten für 4 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

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

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

## 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
- 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 grüner 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 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 mit Bohnen & Tomaten

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 zugeben.

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 in Blätterteig mit Wirsing 1 Eigelb

Zutaten für 4 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 Ei(er), davon das 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 ca. 15 Min. dünsten. Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Dazu Kartoffelplätzen.

1.7.02 Flotte Lotte CK

## Lammrücken mit Kiwi-Minze-Püree

Zutaten für 4 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 fraiche
- 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 Kräuterkruste

Sella d agnello con crosta d erbe

Zutaten für Portionen

2000 g Lamm - Rücken, längs halbiert

Salz

Pfeffer

80 g Butter

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 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 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 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
- 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 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 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, 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 Prot. 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 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 Rosmarinzweig 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 Rosmarinzweigen auf die Glut, kurz bevor alles fertig ist. Tja, der nächste Sommer kommt bestimmt!

### 9.1.04 Mikilein CK

## Lammscheiben auf englische Art

2 Eiweiß

Zutaten für Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 125 g Schinken, gekocht
- 2 Ei(er), davon das Eiweiß
- 3 EL Sahne
- Knoblauch, nach Geschmack
- Salz
- Pfeffer
- Worcestersauce
- 1 EL Öl
- 4 EL Butter
- 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 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 ungebratenen Seite nach oben in die Auflaufform legen. Den Bratensatz aus der Pfanne darüber träufeln. Das Fleisch mit der Farce bestreichen. Die restliche Butter 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 Seite 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.

## 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 Rinderfleischbrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel auf dem Herd köcheln lassen.

Dazu schmeckt Brot.

## 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 feingeschnittene Petersilie zu Grillkartoffeln servieren.

6.11.03 Ottomar 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 Stlanghans CK

## 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, 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

## Pesopagetti 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, kalt, oder Mehlbutter

### ZUBEREITUNG

Fett in der Pfanne erhitzen, Lammrücken leicht salzen und pfeffern(oder am Vortag in Öl mit Knobi, 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 Knobi, 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 Spagetti 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

## Piccata vom Lammrücken

2 Ei

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.

## Portwein - Schmortopf

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

## 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.

## Reis-Lamm-Schichtcake Biryani

Portion/en: 6

#### Reisschicht-----

400 g Basmati-Reis  
1 Grüne Chillischote  
3 EL Pflanzenöl  
1 l Fleischbrühe  
30 g Rosinen  
; Salz

#### Fleischschicht-----

1200 g Mageres Lammfleisch  
6 EI 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 TI Safranfäden  
250 ml Fleischbrühe

Minzschicht-----

100 ml Milch  
2 Zweiglein Pfefferminz

Garnitur-----

30 g Mandeln; geschält  
30 g Cashewnüsse  
1 1/2 EI 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 Minute 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 Minzblätter 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.

## Saataras

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

### 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.

### Schisch - Kebab - Lamm - Grillspieße

Zutaten für 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 bestreuen. Mit Kreuzkümmel bestreuen.  
Dazu schmeckt Fladenbrot oder Reis.

12.06.03 Callista CK

Finde das Rezept interessant aber in eine Marinade gehört niemals Salz, weil das Fleisch dann seinen Saft abgibt und zäh wird.

1.7.03 tres48 CK

### 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 Min 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.

## 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

## Serbische Papazjanija

Zutaten für 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

### 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 zum Übergießen  
1/4 Tasse Butter  
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, 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.

### 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.

Teufels Lamm  
(für 6 Personen)

2 ei

Zutaten:

1,2 Kg Lammbrust ohne Knochen  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
Paprikapulver  
2 EL scharfer Senf  
Mehl,  
Panierbrot  
Frittierfett  
2 Bund Petersilie

Für die Sauce:

500g 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 zerplücken 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 glattrühren.

Die Eier in Dotter und Eiweiß trennen und getrennt fein hacken. Dekorativ damit die Sauce bestreuen.

## Toskanische Lammkeule

Zutaten für 4 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 4 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

#### Weißblaues Spinat-Souffle

3 Eigelb + 4 Eiweiß

zu Lammfleischblättchen

(für 4 Personen)

Zutaten:

25 g Butter  
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  
4 Eiweiß  
500 g ausgelöster Lammrücken  
1 TL frische Thymianblättchen  
2 Msp. Curry  
4 große Tomaten  
10 Blätter Basilikum  
Butter zum Fetten der Förmchen

Zubereitung:

Knoblauchzehen und Zwiebel in Butter goldbraun anbraten. Gewaschenen Spinat tropfnass hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, wenig Cayennepfeffer würzen und etwa 3 Minuten dünsten. Auf einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen, feinhacken. Mit Semmelbrösel, Eigelb, Schmant und Käse mischen. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben.

Eine mit Butter 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 schwenken und mit Basilikumstreifen und etwas Salz würzen.

Lammfleisch in feine Scheiben schneiden. Pfeffern und mit Thymian würzen. Wenige Minuten in Butter braten. Aus der Pfanne nehmen, salzen und mit etwas Curry überstäuben. Lammfleisch auf den Tomatenwürfeln mit einem Löffel Spinatsouffle anrichten.

## Wirsingkrautwickel mit Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen  
4 Blätter Wirsing, groß  
500 g Lammfilet  
160 g Kalbfleisch  
50 cl Sahne  
200 g Kartoffeln, gekocht  
Kräuter, feingeschnitten  
Butter (Kräuterbutter)  
Butter  
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 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

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 fraiche

1 Zehe/n Knoblauch

etwas Zucker

## ZUBEREITUNG

Lammfilet trocken tupfen. Olivenöl und Zitronensaft verrühren, Knoblauch abziehen, zerdrücken, zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen-

thymian 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

## Lamm Eintopf

Lamm Eintopf .....	108
Bulgarischer Reistopf.....	108
Bulgarisches Kesselfleisch .....	109
Dillborschtsch	1 Eigelb..... 109
Griechischer Zucchini topf mit Lamm.....	110
Indischer Lamm-Kartoffel topf.....	111
Lamm - Gemüse - Eintopf .....	111
Lammeintopf mit Bohnen .....	112
Lamm-Eintopf .....	113
Lamm terrine .....	113
Lüneburger Heide-Topf .....	114
Paprika eintopf mit roten Bohnen und Lamm .....	115
Weißer Bohnen Eintopf mit Lamm .....	116

## Bulgarischer Reistopf

Zutaten für 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

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 unterrühren 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

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 Ei(er), davon das 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

### Griechischer Zucchiniopf mit Lamm

Zutaten für Portionen

4 Lammfilet  
4 TL FUCHS Griechenland Würzmischung  
4 kleine Zucchini  
4 Zwiebel(n)  
2 EL Öl  
1.5 TL FUCHS Knoblauch-Würzpaste  
300 ml Gemüsebrühe  
Salz  
 $\frac{3}{4}$  TL FUCHS Pfeffer, schwarz gemahlen  
2 TL FUCHS 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. Zucchiniopf 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 Min 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

Zutaten für 2 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

#### 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.

## Lamm-Eintopf

Wölfi s Hotchpotch mit Lamm

Zutaten für 4 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

## Lammterriner

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, Zucchinischeiben 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

#### 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 Lage 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.

## 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

## Weißer Bohnen Eintopf mit Lamm

Zutaten für Portionen

- 500 g Bohnen, kleine weiße
- 250 g Speck, durchwachsen
- Butter
- 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 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

## Hammel

Hammel .....	117
Auberginen Tagine .....	117
Hammelkeule .....	118
Kräuterschaf, Ghalmi maa lkoam .....	118
Schafskeule Petersilie .....	119

## Auberginen Tagine

- 1000 g Hammelfleisch; o. Rind
- 125 ml Öl
- 1 TI 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.

## 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

## 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.

## Schafskeule Petersilie

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 Mullinette 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

## Lamm süß

Lamm süß .....		120
Gebackene Lämmer	5 Ei + 1 Eiweiß.....	120
Gebackener Osterhase süß	4 Ei .....	121
Osterlämmchen süß	2 Ei .....	122
Osterlämmchen mit Marzipan	2 Ei .....	123
Osterlämmer	5 Ei.....	124

## 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

## Osterlämmchen süß

2 Ei

Zutaten für 2 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 Ei(er), davon das 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 drü-

cken, danach den Puderzucker in ein Sieb geben und das Lämmchen dick mit dem Zucker bestäuben.

6.4.03 Imar CK

### Osterlämmer

5 Ei

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, gesiebt Mehl und die Milch unterrühren 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

### Osterlamm und Osterhase 1 Ei + 3 Eigelb

Zutaten für Portionen

185 g Butter

150 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Ei(er)

3 Ei(er), davon das Eigelb

1 Prise Salz

1 Flasche Buttersvanille-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

Hans60                      Samstag, 20. März 2004

#### PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom [www.chefkoch.de](http://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.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004