

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Lamm

2008-2012

112 Rezepte

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

Inhalt

Couscous-Salat mit Zucchini und Lamm-Koteletts	1
Dreierlei Bohnen al Pesto mit gegrillten Lamm-Koteletts	2
Feines Lamm-Filet mit Brokkoli und Kokos-Soße	3
Flambierter Lamm-Rücken im orientalischen Gewürz-Mantel	4
Gam-Rücken im Bauernbrot gebraten, Spargel-Morchel-Gemüse	5
Gefüllte Auberginen mit Lamm-Schnitzel	6
Gegrillte Lamm-Spieße mit Gurken-Joghurt und Salat	7
Geschmorte Lamm-Keule mit Stauden-Sellerie	8
Geschmorte Lamm-Schulter mit Ingwer-Möhren	8
Geschmorte Ziegen-Keule	9
Geschmorter Lamm-Schulter-Braten	9
Grüner Spargel mit Stiel-Koteletts vom Lamm	10
Henssler's Lamm-Karree und Rote-Bete-Gemüse	11
Heu-Suppe mit im Heu gegartem Gam-Rücken	12
Kasseler vom Lamm-Rücken auf Kraut-Roulade	13
Kleine gefüllte Lamm-Filet-Taschen	14
Kraut-Wickel vom Lamm-Rücken mit Ratatouille	14
Kurz gebratene Steaks von der Lamm-Keule	15
Lamm in Guinness-Marinade vom Grill	15
Lamm-Couscous	16
Lamm-Curry mit Kartoffeln und Bohnen-Kernen	17
Lamm-Filet an Quatre-épices	17
Lamm-Filet im Lauch-Mantel	18
Lamm-Filet im Rucola-Speck-Mantel	18
Lamm-Filet mit Bohnen, Paprika-Würfeln und Thymian-Rahm	19

Lamm-Filet mit Kartoffeln, Tiroler Speck und Salsa verde	20
Lamm-Filet mit Putenfleisch und dicken Bohnen	21
Lamm-Filet, Kartoffel-Mantel, Bohnen-Artischocken-Gemüse	22
Lamm-Filet, Minz-Soße, Karotten, Parmentier-Kartoffeln	23
Lamm-Filet-Lungenbraten-Roulade mit Mango-Polenta	24
Lamm-Filet-Röllchen	25
Lamm-Filet-Rosmarin-Spieße mit Pilzen, Orangen-Kartoffeln	25
Lamm-Filet-Spieß mit gebratener Polenta und Sau-Bohnen	26
Lamm-Filets in Senfsaat gebacken mit Salat	27
Lamm-Gulasch	28
Lamm-Haxen-Scheiben mit Pimento-Ratatouille, Mais-Polenta	29
Lamm-Karree mit Butter-Brösel-Bohnen	30
Lamm-Karree mit Gewürz-Kraut-Spaghetti	31
Lamm-Karree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Soße	32
Lamm-Karree mit Senf-Kruste und Bohnen	33
Lamm-Keule auf Fenchel-Gemüse	34
Lamm-Keule in Milch	35
Lamm-Keule mit Karotten	35
Lamm-Keule mit Kräuter-Joghurt	36
Lamm-Keule mit mediterranen Kräutern gefüllt	37
Lamm-Keule mit Salbei-Polenta und Speck-Bohnen	38
Lamm-Keule mit Schafskäse	39
Lamm-Keulen-Frikadellen auf lauwarmem Bohnen-Salat	40
Lamm-Kotelett mit gebackenem Gemüse	41
Lamm-Kotelett mit Lakritz-Soße und Süßkartoffel-Püree	42
Lamm-Kotelett mit Rosmarin-Zitronen-Thymian-Kartoffeln	43
Lamm-Koteletts mit Bohnen-Gemüse	43
Lamm-Koteletts mit geschmorten Tomaten und Polenta	44
Lamm-Koteletts mit Kräuter-Butter und Ratatouille	45
Lamm-Koteletts mit Lauch, gratiniert	45
Lamm-Koteletts mit Ratatouille	46
Lamm-Koteletts mit Spargel im Parma-Schinken	46
Lamm-Koteletts, Zitronen-Thymian-Soße, dreierlei Bohnen	47

Lamm-Lachs im Pancetta-Mantel auf Limonen-Spitzkohl	48
Lamm-Lachs im Speck-Mantel auf Orangen-Lauch	48
Lamm-Lachs mit Weißkohl	49
Lamm-Lachs-Geschnetzeltes auf Bulgur-Artischocken-Gemüse	50
Lamm-Lachs-Satés, Auberginen-Soße, Oliven-Bratkartoffeln	51
Lamm-Lachse an Ajvar-Paprika-Püree	52
Lamm-Lachse, Auberginen-Mantel, Kerbel-Zitronen-Risotto	53
Lamm-Rücken auf Bohnenkraut-Polenta mit Tomaten	54
Lamm-Rücken auf Dill-Bohnen, gebratene Kartoffel-Würfel	55
Lamm-Rücken auf Kraut-Fleckerl mit Spitzpaprika	56
Lamm-Rücken im Brot-Mantel, confierte Tomaten	57
Lamm-Rücken im Speck-Mantel	58
Lamm-Rücken in der Mais-Kruste mit Speck-Bündchen	59
Lamm-Rücken mit Artischocken und Bohnen-Ragout	60
Lamm-Rücken mit Couscous-Peperoni	61
Lamm-Rücken mit karamellisiertem Spitzkohl	62
Lamm-Rücken mit Mandel-Bärlauch-Kruste	63
Lamm-Rücken mit Minz-Soße und Bohnen-Gemüse	64
Lamm-Rücken mit Schmorschalotten-Vinaigrette und Sellerie	65
Lamm-Rücken mit Zimt, Chili, Blumenkohl-Remoulade	66
Lamm-Rücken, Salat von Pfifferlingen, Pfirsichen, Pfeffer	66
Lamm-Rücken, Senf-Estragon-Lavendelkruste, Ratatouille	67
Lamm-Rücken-Curry mit Gewürz-Reis	68
Lamm-Rücken-Röllchen, Möhrchen, Rosmarin-Kartoffeln	69
Lamm-Rücken	69
Lamm-Ragout mit grobem Rosenkohl-Püree	70
Lamm-Ragout mit Peperoni und Couscous	70
Lamm-Rollbraten mit Kartoffel-Gratin	71
Lamm-Schnitzel auf Spargel-Gemüse mit Minz-Joghurt	72
Lamm-Schnitzel mit Gewürz-Panade	72
Lamm-Schulter mit Brunnenkresse-Stampf, Prinzessbohnen	73
Lamm-Schulter mit glacierten Radieschen und Mangold	74

Lamm-Schulter mit Spargel	75
Lamm-Schulter Navarin mit Erdfrüchten und Sellerie-Püree	76
Lamm-Schulter-Spieße mit Feigen	77
Lamm-Schulter-Spieße mit Rosmarin	77
Lamm-Spießchen mit Tzatziki und Okra-Schoten	78
Lamm-Stelzen im Bohnen-Kräuter-Sud	79
Lemon-Myrthe-Lamm-Rücken mit Honig, Granny-Smith-Äpfel	80
Marinierte Lamm-Koteletts mit scharfem Kartoffel-Gratin	81
Mediterranes Lamm-Lachs-Schnitzel-Crostini	82
Orecchiette mit Lamm-Filet, Herbst-Gemüse, Brombeeren	83
Ossobuco von Lamm-Haxen mit geschmortem Chicorée	84
Paprika mit arabischem Lamm-Ragout gefüllt	85
Pochierte Lamm-Schulter mit Gemüse	85
Provenzalisches Lamm-Ragout	86
Ragout von Lamm-Schulter mit Mai-Rübchen und Meerrettich	86
Rosa Lamm-Rücken mit Tomaten-Kruste und roter Polenta	87
Rotes Lamm-Keulen-Curry mit Duft-Reis	88
Schnelle Lamm-Koteletts	88
Spitzkohl-Gemüse mit gebratenem Lamm-Lachs	89
Springbock-Rücken mit Couscous und Dattel-Butter-Soße	90
Studis Tajine aus Lamm-Lachs mit Kräuter-Couscous	91
Zweierlei von Lamm-Schulter mit Bohnen-Cannelloni	92

Index

93

Couscous-Salat mit Zucchini und Lamm-Koteletts

Für 2 Personen

2 Tomaten	3 kleine Zucchini	100 g Couscous
6 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Razelhanout
2 Zweige Thymian	1 Stängel Minze	2 Stängel Dill
5 Halme Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	6 Kirschtomaten
6 Lammkoteletts		

Tomaten am Stielansatz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann die Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zucchini waschen und 2 Zucchini in kleine Würfel schneiden. Couscous mit den Zucchini- und Tomatenwürfeln und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Raz el Hanout würzen. Thymian abspülen, die Blättchen von den Zweigen streifen, ebenfalls zugeben und alles ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Minze, Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die übrige Zucchini längs in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, die Kirschtomaten waschen. Lammkoteletts salzen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Zuchinischeiben salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, die Kirschtomaten zugeben und etwas später den gehackten Knoblauch. Alles gut durchschwenken. Unter den Couscous-Salat die gehackten Kräuter mischen und nochmals abschmecken. Lammfilets, gebratene Zucchini und Couscous-Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 27. Juli 2011

Dreierlei Bohnen al Pesto mit gegrillten Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

Pesto Gemüse:

4 Bund Basilikum	2 Zehen Knoblauch	100 g Pinienkerne
100 ml Olivenöl	30 g Parmesan	50 g Pecorino
1 Zitrone, unbehandelt	1 Orange, unbehandelt	Braune Butter
Salz	Pfeffer	

Lammkoteletts:

10 Lammkoteletts	1 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
0,5 Schote Vanille	20 g Butter	Olivenöl
Chili	Meersalz	

Dreierlei Bohnen:

300 g Riesenbohnen, weiß	300 g Bohnen, grün	200 g Bohnen, breit
60 ml Gemüsebrühe	20 g Butter	Pfeffer
Salz	Cayennepfeffer	Bohnenkraut

Pesto Gemüse:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Basilikumblätter mit Knoblauch pürieren, dabei das Olivenöl langsam dazugießen. Parmesankäse und Pecorino-Käse reiben und dazu geben. Etwas Schale der Zitrone und der Orange abreiben. Den Zitronen- und Orangenabrieb und etwas braune Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die ganzen Pinienkerne dazugeben.

Lammkoteletts:

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Lammkoteletts kurz und scharf in wenig Olivenöl anbraten und im Backofen circa zehn bis 15 Minuten ziehen lassen. Die Lammkoteletts anschließend in einer heißen Pfanne mit Butter, Knoblauch, Vanilleschote, Chili und Ingwer schwenken und mit Meersalz würzen.

Dreierlei Bohnen:

Die Bohnen auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die breiten Bohnen schräg in ein bis zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. Die grünen Bohnen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden und nacheinander in Salzwasser fast weich blanchieren. Die Bohnen in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne die Gemüsebrühe mit allen Bohnensorten erhitzen. Die Butter hinein schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Bohnenkraut und Cayennepfeffer würzen. Die Bohnen auf Tellern anrichten und mit Pesto beträufeln. Die Lammkoteletts darauf legen und auch mit etwas Pesto beträufeln.

Alfons Schuhbeck / Waldhüter am 27. Juni 2008

Feines Lamm-Filet mit Brokkoli und Kokos-Soße

Für 2 Portionen

2 Lammfilets (a 80 g)	1 kleiner Brokkoli	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	2 TL Zitronencurrypulver	100 ml Kokosmilch
30 g Mandelblättchen	30 g Cashewkerne	Salz
Pfeffer	Öl	

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und im heißen Öl anbraten. Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Brokkoliröschen vom Strunk befreien und danach fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend mit dem Brokkoli und Knoblauch in die Pfanne geben. Etwas Zitronencurry dazugeben und das Ganze mit Kokosmilch ablöschen. Abschließend noch ein paar Cashewkerne darunter mischen. Die Mandelblättchen mit zu dem Lamm in die Pfanne geben. Das Lamm auf Tellern anrichten und mit dem Brokkoli und der Kokosauce garnieren.

Steffen Henssler am 05. 10. 2011

Flambierter Lamm-Rücken im orientalischen Gewürz-Mantel

Für 4 Personen

Lammrücken:

0,5 Zehe Knoblauch	0,5 TL Ingwer	350 g Geflügelfarce
2 – 3 EL Sahne, kalt	3 – 4 EL frische Kräuter	4 Lammrücken a 40 g
Paprika, edelsüß	Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt	

Soße:

1 TL Puderzucker	3 EL Portwein, rot	125 ml Rotwein
400 ml Lammfond	1 – 2 TL Speisestärke	1 Zehe Knoblauch
0,5 Zitrone, unbehandelt	1 Scheibe Ingwer	1 Zweig Rosmarin
1 EL Butter, kalt	Pfeffer, schwarz	Salz

Spinat:

800 g Blattspinat, jung	150 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
0,5 Zehe Knoblauch	0,5 TL Ingwer	0,25 Vanilleschote
1 EL Butter, kalt	1 EL Butter, braun	Chilipulver, mild
Muskatnuss	Salz	

Couscous:

100 g Couscous, libanesisch	1 Lorbeerblatt	1 EL Butter, braun
Chiliflocken, mild	Salz	

Den Dampfbackofen auf 80 Grad vorheizen.

Lammrücken: Knoblauchzehe und Ingwer fein reiben. Die Geflügelfarce mit der Sahne glatt rühren und mit Knoblauch, Ingwer, einer Prise Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel und Zimt abschmecken. Die Lammrückenstücke in den Kräutern wenden. Vier Silikon-Halbkugel-Formen mit Klarsichtfolie auslegen, je einen Löffel der Farce hinein geben, den in Kräutern gewälzten Lammrücken hinein setzen und mit der Geflügelfarce bedecken. Mit der Folie verschließen. Die Lammpäckchen im vorgeheizten Dampfbackofen in der Silikonform circa 15 Minuten garen. Aus der Folie wickeln und mit einem Bunsenbrenner goldbraun abflämmen.

Soße: Den Puderzucker hell karamellisieren, mit Rotwein und Portwein ablöschen und weitgehend einköcheln lassen. Mit Lammfond auffüllen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und in den köchelnden Jus rühren, bis er leicht sämig bindet. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden, einen Streifen Schale aus der Zitrone heraus schneiden. Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Zitronenschale einlegen, mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Zum Schluss die Butter hineinrühren.

Spinat: Den Spinat verlesen, waschen und grobe Stiele entfernen. Die Brühe in eine heiße tiefe Pfanne gießen. Etwa die Hälfte vom Spinat in der Brühe kurz zusammenfallen lassen. Die Sahne angießen und nur kurz köcheln lassen. Das Ganze in einen Rührbecher geben, mit dem Stabmixer pürieren und wieder in die Pfanne gießen. Die Knoblauchzehe und den Ingwer auf einer Zestenreibe fein reiben. Die restlichen ganzen Spinatblätter unter die Masse ziehen, die Vanilleschote einlegen, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Mit Muskatnuss würzen, Butter und braune Butter hinzufügen und mit Salz und Chili würzen, Gewürze entfernen.

Couscous: Den Couscous in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt ein bis eineinhalb Stunden weich kochen, auf einem Sieb abgießen und in einer Pfanne in brauner Butter mit Chili schwenken.

Anrichten: Den Spinat auf warmen Tellern anrichten, außen herum den Lammjus träufeln, den Couscous auf den Spinat streuen und je ein Lammpäckchen darauf setzen.

Alfons Schuhbeck am 18. März 2011

Gam-Rücken im Bauernbrot gebraten, Spargel-Morchel-Gemüse

Für 4 Personen

Gamsrücken:

500 g Gamsrücken, entseht	1 – 2 EL Dijon-Senf	8 Scheiben Bauernbrot
1 EL Chilusalz	Szechuan-Pfeffer	Pfeffer, grün
Rosa Beeren	Kubebenpfeffer	Pfeffer, schwarz
Öl		

Spargel:

12 Stangen Spargel, weiß	4 Stangen Spargel, grün	1 TL Puderzucker
200 g Morcheln, klein	2 cl Sherry	50 ml Sahne
1 – 2 EL Butter, braun	Brühe	Chilusalz

Soße:

1 TL Puderzucker	150 ml Rotwein	150 ml Wildfond
1 – 2 TL Speisestärke	1 Zehe Knoblauch	3 Scheiben Ingwer
0,5 Orange, unbehandelt	1 – 2 EL Butter, kalt	0,5 Schote Vanille
Wildgewürz		

Gamsrücken:

Szechuan-Pfeffer, grünen Pfeffer, rosa Beeren, Kubebenpfeffer und den schwarzen Pfeffer in eine Pfeffermühle geben. Den Gamsrücken dünn mit Dijon-Senf bestreichen und mit dem Pfeffer würzen. Mit dem Bauernbrot einwickeln und in einer Pfanne im Öl rundherum anbraten. Im vorgeheizten Backofen auf einem Ofengitter mit untergelegtem Abtropfblech je nach Größe circa 30 bis 40 Minuten rosa durchziehen lassen. In der Mitte halbieren und mit Chilusalz würzen.

Spargel:

Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Das holzige Ende entfernen und schräg in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne schmelzen lassen, den Spargel zugeben, mit Brühe aufgießen und den Spargel darin weich dünsten. Die Morcheln in kaltem Wasser kurz waschen, abtropfen lassen und zum Spargel geben. Mit dem Sherry ablöschen, etwas reduzieren lassen und die Sahne hinzufügen. Die braune Butter zugeben und mit Chilusalz würzen.

Soße:

Den Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und auf ein Drittel reduzieren lassen. Den Wildfond zugeben und etwas einköcheln lassen. Mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke sämig binden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Einen Streifen Schale aus der Orange heraus schneiden. Knoblauchscheiben, Ingwer und die Orangenschale einlegen, einige Minuten ziehen lassen, mit einer Prise Wildgewürz und Vanille würzen, salzen und die Butter hinein rühren. Nach einigen Minuten durch ein Sieb abgießen.

Alfons Schuhbeck am 14. Mai 2010

Gefüllte Auberginen mit Lamm-Schnitzel

Für 2 Personen

2 Auberginen	Salz	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill	150 ml Olivenöl	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark	1/4 TL Zimt
1 TL Zucker	100 ml Gemüsebrühe	4 Lammschnitzel
Pfeffer	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

Die Auberginen in der Mitte längs durchschneiden, salzen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Petersilie und Dill fein hacken. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. 120 ml Öl zum Ausbacken der Auberginen in einen tiefen Topf geben und die Auberginen in heißem Öl goldgelb ausbacken. Zwiebeln und eine Knoblauchzehe schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Öl leicht dünsten. Tomatenmark, Petersilie, 1 EL Dill, Zimt, Zucker und etwas Salz zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 2 Minuten aufkochen lassen. Die Masse auf die weichen Auberginenhälften geben und etwas eindrücken. Auberginen in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Auberginen noch darin ruhen lassen. Die Lammschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Rosmarin, Thymian und eine gequetschte Knoblauchzehe hineingeben und die Schnitzel kurz von beiden Seiten braten. Gefüllte Auberginen mit den Schnitzeln zusammen anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Vincent Klink Donnerstag, 06. August 2009

Gegrillte Lamm-Spieße mit Gurken-Joghurt und Salat

Für 4 Personen

1 Zitrone	6 EL Olivenöl	Pfeffer
400 g Lammfleisch	1 Gurke	200 g türk. Joghurt (10%)
Salz	1 Msp. Knoblauch	1 Prise getr. Rosenblätter
4 Strauchtomaten mit Stiel	1 Romanasalat	1 rote Zwiebel
16 Oliven	1/2 Bund Koriander	200 g Lammhackfleisch
1 Prise Kreuzkümmel	1 großes Fladenbrot	

Die Holzspieße wässern. Von der Zitrone den Saft auspressen und etwas Saft mit 3 EL Olivenöl und etwas Pfeffer aus der Mühle mischen. Lammfleisch in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem vorbereiteten Zitronen-Öl marinieren. Die Gurke waschen, und längs auf einer Brotmaschine bis zur Hälfte in lange dünne Streifen schneiden. Übrige Gurkenhälfte grob raspeln, mit dem Joghurt vermischen mit Salz, Pfeffer, feingehacktem Knoblauch und getrockneten Rosenblättern abschmecken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten je einen Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Tomateninneres mit 2 EL Olivenöl pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Romanasalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein schneiden, Oliven fein hacken. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken und zu kleinen Bällchen abdrehen. Fleischwürfel und Hackbällchen abwechselnd auf die Fleischspieße stecken. Mit wenig Olivenöl bepinseln und auf dem Grill braten. (Ersatzweise kann die Fleischwürfel und die Hackbällchen auch separat in Olivenöl braten und vor dem Servieren aufspießen.) Salatblätter klein schneiden und mit Salz, etwas Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Rote Zwiebel und Oliven untermischen und in die vorbereiteten ausgehöhlten Tomaten füllen, den Deckel wieder obenauf geben. Einen Metall oder Plastikring mit Gurkenstreifen auslegen, Gurkenjoghurt einfüllen und den Ring vorsichtig abziehen. Lammspieße und gefüllte Tomaten zugeben und pürierte Tomatensauce angießen. Fladenbrot vierteln und dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 18. Mai 2011

Geschmorte Lamm-Keule mit Stauden-Sellerie

Für 2 Personen

400 g Lammfleisch aus der Keule	Salz	1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma	1 EL Olivenöl	1 TL Tomatenmark
1 Gemüsezwiebel	250 ml Brühe (Lamm oder Huhn)	2 Staudensellerie
1 EL Butterschmalz	Pfeffer	1 Zitrone

Das Lammfleisch in Stücke von maximal 2 cm Kantenlänge schneiden und mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin sehr scharf anbraten, Tomatenmark zugeben. Die Zwiebel schälen, würfeln und mitbraten. Wenn die Zwiebel glasig ist mit Brühe angießen und ca. 20 Minuten weich schmoren. Dabei immer wieder umrühren. Den Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden, die inneren Blätter beiseite legen. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, den Sellerie darin weich dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Fleisch weich ist, den gedünsteten Sellerie dazugeben, alles durchmischen und mit Zitronensaft abschmecken. Die Sellerieblätter fein hacken und dazugeben. Dazu passt Reis.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 25. August 2009

Geschmorte Lamm-Schulter mit Ingwer-Möhren

Für 4 Personen

1 kg Möhren	1/4 Knolle Sellerie	1 Stange Lauch
4-5 Knoblauchzehen	1 Lammschulter (ca. 1,5 kg)	1 EL Butterschmalz
Salz	2 Lorbeerblätter	2-3 Zweige Thymian
200 ml Lammfond	2 Zwiebeln	1 Knolle Ingwer (ca. 40 g)
300 g Kartoffeln, mehlig	3 EL Butter	4 kleine Bundmöhren mit Grün
Zucker	2 EL Milch	1 TL Mehlbutter

Eine Möhre und Sellerie putzen, in grobe Stücke schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und mit einem Messerrücken leicht andrücken. Lammschulter abspülen, trocken tupfen und salzen. Lammschulter in einem großen Schmortopf rundherum braun anbraten. Knoblauch, Möhre, Sellerie, Lauch, Lorbeer und Thymian zugeben und alles anbraten. Den Topf abdecken, dabei nicht ganz verschließen sondern einen Spalt lassen, damit Dampf entweichen kann. Die Lammschulter bei schwacher Hitze etwa 1,5 Stunden schmoren. Die Lammschulter dabei öfter wenden und mit 100 ml Lammfond oder Gemüsebrühe begießen. Übrige Möhren putzen und waschen. Etwa 3/4 der Möhren klein schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und getrennt voneinander würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Klein geschnittene Möhren mit einer Zwiebel und der Hälfte Ingwer in 1 EL Butter anbraten. Kartoffelwürfel und übrige Gemüsebrühe zugeben und weich kochen. Mit Salz und Zucker würzen. Restliche Möhren in Scheiben schneiden, Bundmöhren mit Grün schälen, dabei das Grüne dran lassen. Übrige Butter erhitzen. Die zweite Zwiebel und übrigen Ingwer darin anbraten. Möhrenscheiben und Bundmöhren darin knackig dünsten, mit Salz und Zucker abschmecken. Die gegarte Möhren-Kartoffelmischung mit übriger Butter und Milch pürieren, abschmecken. Die Lammschulter aus dem Topf heben. Den Knochen auslösen. Lammschulter warm stellen. Den entstandenen Sud durch ein Sieb geben, einkochen lassen. Mit Mehlbutter binden und abschmecken. Lammschulter in Scheiben schneiden, mit Sauce, Kartoffel-Möhrenpüree und Ingwermöhren anrichten.

Jacqueline Amirfallah 05. Dezember 2012

Geschmorte Ziegen-Keule

Für 4 Personen

1 Keule vom Zicklein (ca. 800 g)	1 Bund Frühlingskräuter	100 g Ziegenkäse, halbfest
Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz	2 Gemüsezwiebeln
1 l Weißwein	1 l Hühnerbrühe	4 EL Butter
2 Bund neue Möhren	1 Prise Zucker	1 EL Honig
1 kg Kartoffeln, mehlig	1 Bund Lauchzwiebeln	

Die Ziegenkeule von Häuten und Sehnen befreien, vorsichtig zwischen den einzelnen Muskelsträngen einschneiden und etwas von den Frühlingskräutern und den Ziegenkäse hineinschieben. Das Fleisch wieder zusammendrücken und eventuell mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren. Die restlichen Kräuter fein hacken. Ein Esslöffel Estragon für die Möhren beiseite stellen. Die Keule salzen und pfeffern. In einem schweren Bräter Butterschmalz erhitzen und das Fleisch rundum goldbraun anbraten. Die Gemüsezwiebeln schälen, fein würfeln und mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und so viel Hühnerbrühe angießen bis die Keule zu einem Drittel bedeckt ist. 30 bis 40 Minuten bei geschlossenem Deckel im Ofen bei 160 Grad (Umluft 140, Gas Stufe 3) schmoren. Öfters wenden und wenn nötig Brühe nachgießen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingskräuter zugeben und mitköcheln. Die Keule herausnehmen und warm stellen. Die Soße pürieren und durch ein Sieb passieren, mit etwas kalter Butter montieren, falls nötig mit ein wenig Kartoffelstärke binden. Die Möhren schälen. 1 Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Möhren anbraten. Salz, Zucker und einen Esslöffel Brühe zugeben und bei kleiner Hitze gar dünsten. Mit dem Honig, feingehacktem Estragon und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und ausdampfen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen und klein schneiden. Restliche Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Kartoffeln dazugeben und durchstampfen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 30. März 2010

Geschmorter Lamm-Schulter-Braten

Für 2 Personen

1 Bund Suppengemüse	2 Zwiebeln	500 g Lammschulter ohne Knochen
Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl	3 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
200 ml Rotwein	200 ml brauner Fond	

Den Backofen auf 170 Grad Umluft (Ober- Unterhitze: 190 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln schälen und in circa 1 cm große Würfel schneiden. Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit Olivenöl rundherum anbraten. Gemüsegewürfel und zerdrückte Knoblauchzehen zugeben, alles gut anbraten, das Tomatenmark zufügen und mit anrösten. Rosmarin und Thymianzweige hineingeben und mit Rotwein und Fond ablöschen. Den Topf in den vorgeheizten Backofen geben und das Fleisch ca. 45 Minuten schmoren. Dabei immer wieder mit dem Bratensaft übergießen. Die durchgegartete Lammschulter herausnehmen und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen gut Bratkartoffeln und grüne Bohnen.

Rainer Strobel Montag, 17. März 2008

Grüner Spargel mit Stiel-Koteletts vom Lamm

Für 2 Personen

4 Lammstielkotelett a 80g	500 g grüner Spargel	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
0,5 Bund Basilikum	1 Zweig Rosmarin	40 g Parmesan
1 EL Pinienkerne	6 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamico
Zucker	Salz	Pfeffer

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Zitrone halbieren. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in dem kochenden Salzwasser mit etwas Zucker und einer halben Zitrone acht Minuten garen lassen. Eine Pfanne ohne Öl etwas erhitzen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Pinienkerne in der ungefetteten Pfanne rösten und wieder herausnehmen. Die Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren. Anschließend die Tomaten abziehen, entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Basilikum waschen, zupfen und in feine Streifen hacken. Ein Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Lammstielkoteletts waschen und trocken tupfen. Den Fettrand mehrmals einschneiden und beidseitig mit Salz und dem Pfeffer würzen. Die Koteletts in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite drei Minuten anbraten. Den Knoblauch und den Rosmarinzweig dazu geben. Drei Esslöffel des Spargelwassers abschöpfen. Den Spargelsud mit dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend vier Esslöffel Olivenöl unterrühren. Den Parmesan reiben. Die Tomaten, die Pinienkerne, das Basilikum, die Zwiebel und den Parmesan unterheben. Erneut mit dem Salz, dem Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Spargel mit der Tomatenmarinade vermengen. Die Lammstielkoteletts auf einem Teller anrichten und den Spargel-Salat dazugeben. Mit einigen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Horst Lichter am 20. Mai 2011

Hensslers Lamm-Karree und Rote-Bete-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Lammkarree (circa 400 g)	2 Rote-Bete (gekocht)	30 g Kürbiskerne
6 Scheiben Lardo (Speck)	2 Stiele Rosmarin	1 EL Senf
2 EL Paniermehl	1 Knoblauchzehe	Parmesan und Rucola
Balsamico	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Zwei Pfannen mit Olivenöl erhitzen. Geröstete Kürbiskerne zusammen mit ein paar Scheiben Lardo und zwei ganzen Stängeln Rosmarin im Olivenöl anbraten. Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer von allen Seiten kräftig würzen und zum Braten in die zweite Pfanne legen. Nun die Kürbiskerne mit dem Lardo und dem Rosmarin aus der Pfanne nehmen und mit einem Messer auf einem Bett grob hacken. Die gehackten Kerne in eine Schüssel geben. Dazu etwas Olivenöl und ein wenig Paniermehl unterrühren und das Ganze mit einem Esslöffel Senf binden. Das Lammkarree einmal wenden und die Kürbiskernpaste mit einem Löffel auf der angebratenen Seite verteilen. Anschließend die Pfanne mit dem bestrichenen Lammkarree in den Ofen stellen. Für das Rote Bete-Gemüse die gekochten Rote Beten in feine Würfel schneiden. Dazu die Knoblauchzehe kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch hineingeben. Nun einige Blätter Rosmarin und die Rote Bete-Scheiben in den Topf geben. Eine Prise Salz sowie eine Prise Pfeffer unterrühren. Das Ganze danach mit einem kleinen Schuss Balsamico und einem anschließenden Schuss Olivenöl ablöschen. Das Lammkarree aus dem Ofen nehmen und zwei Scheiben auf einem Teller anrichten. Zum Schluss das Rote Bete-Gemüse darüber geben. Wenn gewünscht ein wenig Parmesan darüber verteilen und etwas Rucolasalat dazu servieren.

Steffen Henssler am 02. 11. 2011

Heu-Suppe mit im Heu gegartem Gam-Rücken

Für 4 Personen

Gamsrücken:

2 Stränge Gamsbockrückenfilet	1 Knolle Knoblauch	Olivenöl
Heu	Salz	Pfeffer

Heusuppe:

1 l Gemüsebrühe	3 Zehen Knoblauch	0,5 Bund Rosmarin
0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Oregano	0,5 Bund Majoran
2 Zwiebeln	2 Karotten	1 Bund Frühlingslauch
40 g Graupen, fein	0,5 Kopf Sellerie	75 g Butter
100 ml Sahne	60 g Scheiben Bündnerfleisch	Heu
Olivenöl	Salz	Muskatnuss
Pfeffer		

Gamsrücken:

Gamsbockrückenfilet putzen und die Abschnitte für die Heusuppe aufbewahren. Das Filet scharf von allen Seiten in Olivenöl anbraten. Wasser und die halbierte Knoblauchknolle in einen Dampfgarer geben und auf 80 bis 100 Grad erhitzen. Etwas Heu auf dem Garblech verteilen, darauf das angebratene Filet legen und circa acht Minuten dämpfen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Heusuppe:

Zwiebeln, Karotten, Frühlingslauch und Sellerie putzen und in feine Streifen schneiden. Das Heu mit etwas Olivenöl andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran, Knoblauchzehen und die Gamsrückabschnitte hinzufügen. Die Reste des geschnittenen Gemüses ebenfalls dazu geben, kurz aufkochen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Die Graupen in 20 Gramm Butter anrösten und mit der passierten Heu-Bouillon auffüllen, eine Stunde leicht köcheln lassen. Die Hälfte der Sahne dazu geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüsestreifen mit Salz und Pfeffer würzen, in der restlichen Butter anbraten und zu der Suppe geben. Die restliche Sahne steif schlagen, mit etwas Salz und Muskatnuss würzen und kurz vor dem Servieren darunter ziehen. Die Suppe in einen Teller geben und den Gamsrücken aufgeschnitten in die Suppe legen. Dazu das Bündnerfleisch servieren.

Tim Mälzer am 19. Februar 2010

Kasseler vom Lamm-Rücken auf Kraut-Roulade

Für 2 Personen

2 Zwiebeln	5 Knoblauchzehen	2 Möhre
80 g Sellerie	80 g Lauch	Salz
Zucker	1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian
3 Zweige Rosmarin	8 schwarze Pfefferkörner	10 Korianderkörner, geschrotet
600 g Lammkarree mit Kn.	1 Spitzkohl (ca. 700 g)	1/2 Bund glatte Petersilie
100 g Toastbrot	4 EL Butter	1 Ei
Pfeffer	2 EL Weißweinessig	2 Schalotten
1 Msp. abger. Zitronenschale	1 TL körniger Senf	

Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Möhre und Sellerie schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in 1,5 cm große Stücke schneiden. Gemüse mit 1 l Wasser, 80 g Salz (wenn möglich davon 60 g als Pökelsalz), 20 g Zucker, Lorbeerblatt, Thymian, 1 Rosmarinzweig, Pfeffer- und Korianderkörnern in einen Topf geben aufkochen und abkühlen lassen. Das Lammkarree einlegen und über Nacht im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen. Für die Krautrouladen den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vom Spitzkohl den Strunk herausschneiden und die unschönen Außenblätter entfernen. Dann den Krautkopf in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen, bis sich die Blätter ablösen lassen. Die Blätter kalt abschrecken und gut abtropfen bzw. auf einem Tuch trocken tupfen. 4-6 große Blätter zur Seite legen, die restlichen Krautblätter fein hacken. 1 Möhre schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden, das Brot fein würfeln und die Brotwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter rösten. Das Ei trennen, Eiweiß steif schlagen. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Karottenwürfel und das gehackte Kraut anschwitzen, mit 1 Prise Zucker und Salz würzen. Dann in eine Schüssel umfüllen, Brotwürfel, Petersilie und Eigelb zugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Eischnee unterheben. Auf die großen Krautblätter etwas von der Masse geben, zu einer Roulade aufrollen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und die Krautrouladen eng aneinander einlegen. Mit Essig und 2-3 EL Wasser beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 18 Minuten garen. Das Fleisch aus der Marinade herausnehmen, die Marinade über einem Sieb abschütten. Aufgefängene Gemüse und Gewürze wieder mit 1 l Wasser erhitzen, Fleisch darin bei 75 Grad Wassertemperatur (Temperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren) ca. 15 Minuten garen. Für die Gremolata Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. 2 Zweige Rosmarin fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Schalotten anschwitzen, Knoblauch und Zitronenschale zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz schwenken und dann Rosmarin und Senf untermischen. Das Lammkarree aufschneiden, auf Tellern anrichten. Etwas Gremolata auf die Fleischscheiben geben und die Kohlrouladen dazu servieren.

Jörg Sackmann Dienstag, 19. April 2011

Kleine gefüllte Lamm-Filet-Taschen

Für 2 Portionen

100 g Lammfilet	30 g Crème-fraîche	4 Cranberries
50 g Butter	Thymian	Pfeffer
Salz		

Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Lammfilets an einer Seite einschneiden und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. In jede Lammtasche einen Teelöffel Crème-fraîche und zwei Cranberries geben. Die Taschen verschließen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Anschließend Butter dazu geben. Die Lammtaschen aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 05. 07. 2011

Kraut-Wickel vom Lamm-Rücken mit Ratatouille

Für 2 Personen

400 g Kartoffeln, fest	Salz	3-4 große Wirsingblätter
2 Zweige Basilikum	2 Zweige glatte Petersilie	5 Halme Schnittlauch
100 g Kalbsfarce	250 g Lammrücken, ausgelöst	Pfeffer
2 EL Butter	200 ml brauner Lammfond	100 ml trockener Rotwein
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian	1 rote Paprika
1 Aubergine	1 Zucchini	2 Tomaten
2 Schalotten	2 EL Olivenöl	50 g Parmesan
1 EL flüssige Butter		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Basilikum, Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kräuter mit der Farce mischen. Kohlblätter leicht überlappend nebeneinander auslegen, mit der Farce dünn bestreichen. Den Lammrücken parieren, leicht mit Salz und Pfeffer würzen, auf die vorbereiteten Kohlblätter legen und vorsichtig, aber fest einschlagen. Den Krautwickel in einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit 1 EL Butter anbraten, dann im vorgeheizten ca. 12 Minuten braten, dass das Fleisch im Kern noch rosa ist. Während der Bratzeit den Krautwickel mehrmals mit Lammfond begießen. Restlichen Lammfond mit dem Rotwein, einer Knoblauchzehe und 2 Thymianzweigen in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Vor dem Servieren abschmecken. Für das Ratatouille Paprika, Aubergine und Zucchini waschen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten enthäuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl andünsten. Die Gemüsewürfel und einen Thymianzweig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht schmoren. Die Kartoffeln auf ein gebuttertes Backblech legen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen, mit flüssiger Butter beträufeln und unter der Grillschlange (oder bei Oberhitze) gratinieren. Nach dem Braten den Krautwickel in Scheiben schneiden, anrichten und die Soße angießen. Die gratinierten Kartoffeln und das Gemüse dazu anrichten.

Otto Koch Freitag, 20. August 2010

Kurz gebratene Steaks von der Lamm-Keule

Für 4–6 Personen

4–6 Lammkeulen-Steaks Salz, Pfeffer 4–6 EL Olivenöl

Steaks 15 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Dann von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 EL Öl einreiben.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten anbraten. In Alufolie gewickelt 5 bis 10 Minuten ruhen lassen, dann mit Paprika-Relish, Kichererbsenpüree und Knoblauchbaguette servieren.

Tipp: Auf 0,5 Bund Rauke anrichten.

Tim Mälzer am 27. 03. 2010

Lamm in Guinness-Marinade vom Grill

Für 4 Portionen

4 Lamm-Steaks 4 EL grobkörniger Senf 2 Zwiebeln
2 gehackte Knoblauchzehen 330 ml Guinness Salz, Pfeffer
Pflanzenöl

Die Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf einreiben. Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit den Steaks in eine Schale schichten, die ungefähr ein Steak breit und zwei Steaks lang ist. Die Schichtfolge sollte so aussehen: Zwiebeln, Steak, Zwiebeln, Steak, Zwiebeln. Danach mit dem Guinness auffüllen, über Nacht marinieren lassen.

Am nächsten Tag die Steaks aus der Marinade nehmen und die Zwiebeln entfernen. Auf jeder Seite auf dem geölten Rost kurz direkt angrillen und danach neben der Glut mit geschlossenem Deckel bis zum gewünschten Gargrad ziehen lassen. Wer es schön saftig mag, sollte das Lamm noch etwas medium lassen; das dauert etwa 5 Minuten. Wenn das Fleisch auf Druckprobe noch schön zurückfedert, ist es gerade richtig.

Tipp:

Dazu passt sowohl ein kühles Guinness als auch ein trockener Rotwein.

test Juni 2012

Lamm-Couscous

Für 2 Personen:

400 g Lammfleisch vom Hals	100 g Knollensellerie	120 g Karotten
100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Tomaten
2 EL Olivenöl	1/4 l Rotwein	1/4 l Lammfond
2 Zw. Rosmarin	3 Zw. Thymian	2 Lorbeerblätter
etwas Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz	100 g Couscous
etwas Kreuzkümmel	200 ml Geflügelbrühe	

Lammfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Sellerie und Karotten schälen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden.

Lammfleisch in einem flachen Topf in Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüswürfel zugeben und mit anschwitzen. Tomaten untermischen und mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und Lammfond angießen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und ca. 30 Minuten geschlossen köcheln lassen (bis das Fleisch weich ist). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen. Couscous zugeben, mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 2 Minuten kochen lassen. Topf vom Feuer nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Couscous mit dem Lammragout anrichten.

Herstellung von Couscous aus Hartweizengries:

Der Grieß wird in einem Sieb knapp über den Topf gehängt. Alle 30 Minuten leert man den Grieß auf einen Teller und befeuchtet ihn mit Salzwasser, 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.

NN

Lamm-Curry mit Kartoffeln und Bohnen-Kernen

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, neu	1 TL Kümmel	700 g Lammlachse
1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	2 St. Frühlingszwiebeln
100 g Bohnenkerne, vorgekocht	2 EL Erdnussöl	2 TL Currypaste, rot
1 Stück Ingwer, walnussgroß	200 ml Lammfond (Glas)	1 TL Kreuzkümmel
1/2 Bund Schnittlauch	40 g Butter	Salz
Zucker		

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit dem Kümmel und einem Teelöffel Salz knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Kartoffeln weich kochen. Die Lammlachse in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Die Bohnenkerne abspülen. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lammstreifen zwei bis drei Minuten darin anbraten, die Paprika zufügen und weitere zwei Minuten braten. Beides aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Currypaste in die Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Den Ingwer schälen, fein reiben und zufügen. Das Ganze schließlich mit Lammfond auffüllen. Alles fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und mit Salz und Zucker würzen. Zuletzt die Frühlingszwiebeln, die Bohnenkerne und das angebratene Gemüse unterheben. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten, den Kreuzkümmel zugeben und mit etwas Salz würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Kartoffeln schwenken. Die Kartoffeln mit dem Curry in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 23. Juli 2011

Lamm-Filet an Quatre-épices

Für 2 Portionen

200 g Lammfilet	100 g Kichererbsen	100 g Frischkäse
50 g Rucola	1 Knoblauchzehe	½ TL Quatre-épices-Gewürz
Balsamico	Butter	Rosmarin
Öl	Olivenöl	Minze
Salz, Pfeffer		

Das Lammfilet zunächst leicht salzen und rundherum mit Quatre-épices würzen. Öl in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze das Lammfilet darin anbraten. Die Kichererbsen in einen Topf geben und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Den Frischkäse zum Kichererbsenbrei geben und mit Pfeffer und Salz würzen. Etwas Olivenöl und gezupfte Minze hinzufügen. Anschließend alles gut miteinander mischen und mit zwei Löffeln Nocken aus der Kichererbsen-Frischkäse-Masse formen. Den Rucola halbieren und kurz in die Pfanne geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, in Scheiben schneiden und zum Rucola in die Pfanne geben. Nach rund einer Minute den Rucola gemeinsam mit dem Knoblauch wieder aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Je nach Geschmack noch mit ein wenig Balsamico abschmecken. Die Nocken darauf anrichten. Ein großzügiges Stück Butter zum Lammfilet in die Pfanne geben und dieses gemeinsam mit einem Rosmarinzweig darin glasieren. Schließlich das Filet aus der Pfanne nehmen und neben den Kichererbsen-Nocken auf den Tellern anrichten. Den Sud über das Fleisch geben und servieren.

Steffen Henssler am 10. 04. 2012

Lamm-Filet im Lauch-Mantel

Für 2 Personen

1 Stange Lauch	1 Hähnchenbrustfilet	100 ml Sahne
1 Eiweiß	Salz	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
4 Lammfilets	1 Tomate	Pfeffer

Den Lauch vorsichtig auseinandernehmen und die einzelnen Lauchblätter kurz in kochendes Wasser geben damit diese geschmeidig werden. Das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden mit der Sahne mischen, Eiweiß und Salz zugeben, (alles sollte sehr kalt sein) und mit dem Pürierstab so lange mixen bis eine cremige Masse entsteht, die Farce genannt wird. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3). Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Rosmarinnadeln abstreifen und ebenfalls fein hacken, alles zusammen in Olivenöl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Lammfilets in der gleichen Pfanne direkt hinterher von allen Seiten anbraten. Tomate kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in feine Würfel schneiden. Zusammen mit der Zwiebelmischung unter die Farce mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Lauchblätter mit der Farce bestreichen und die Lammfilets darin einrollen, eventuell mit Küchengarn binden. Von allen Seiten in Olivenöl anbraten und noch ca. 4 Minuten bei 180 Grad im Backofen fertig garen. Aufschneiden und z.B. mit Tomatensalat und Brot servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 07. Juli 2009

Lamm-Filet im Rucola-Speck-Mantel

Für 2 Portionen

300 g Lammfilet	3 Scheiben Bacon	80 g Ziegenkäse
100 g Rucola	100 g Champignons	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	3 Stiele Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Zunächst das Lammfilet salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Bacon nebeneinander legen und den gewaschenen Rucola darauf verteilen. Das Lammfilet darin einrollen und in heißem Olivenöl anbraten. Die Champignons halbieren, in Scheiben schneiden und die Zwiebel ebenfalls schneiden. Zusammen mit Rucola, Petersilie, Rosmarin, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Das Ganze in eine Auflaufform füllen, mit Olivenöl beträufeln, das Lammfleisch darauf legen und den Ziegenkäse darüber verteilen. Anschließend das Ganze im Backofen backen.

Steffen Henssler am 02. 08. 2011

Lamm-Filet mit Bohnen, Paprika-Würfeln und Thymian-Rahm

Für 2 Personen

2 Lammfilets, a 150 g	150 g Stangenbohnen	150 g dicke Bohnen, TK
150 g Keniabohnen	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	50 g Bohnenkraut
50 g durchwachsenen Speck	1 Muskatnuss	6 Zweige Thymian
2 Zweige Estragon	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Majoran
50 g Butter	200 ml Sahne	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Anschließend für circa zwanzig Minuten in den Backofen geben. Die Bohnen putzen. Die Keniabohnen und die breiten Bohnen in circa ein Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Bohnen in Salzwasser kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Paprika schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Die Sahne aufkochen und etwas reduzieren lassen. Den Thymian zupfen und fein hacken. Den Thymian, das Bohnenkraut, etwas geriebenen Muskat, Salz und Pfeffer zu der Sahne geben. Anschließend die Bohnen und die Paprikawürfel hineingeben und köcheln lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch abziehen, andrücken und zusammen mit den Kräutern und einem Schuss Olivenöl in die Pfanne geben. Das Lamm aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne schwenken. Anschließend den Lammrücken in Tranchen schneiden und auf Tellern anrichten. Das Bohnen-Paprika-Ragout neben dem Fleisch anrichten und servieren.

Nelson Müller am 16. September 2011

Lamm-Filet mit Kartoffeln, Tiroler Speck und Salsa verde

Für 2 Personen

3 Lammfilets	1 Sardellenfilet	4 kleine festk. Kartoffeln
40 g Tiroler-Speck	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Knoblauchzehe	2 EL Taggiascaoliven	1 unbehandelte Zitrone
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1/4 Bund Schnittlauch
1/4 Bund glatte Petersilie	120 ml Lammjus	150 ml Olivenöl
Milder Weißweinessig	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser gar kochen. Für die Salsa verde den Schnittlauch und die Petersilie fein hacken. Das Sardellenfilet ebenfalls hacken. Den Knoblauch abziehen. Die Schale der Zitrone reiben. Alle Zutaten miteinander vermengen. 150 Milliliter Olivenöl dazugießen. Die Knoblauchzehe im Ganzen dazugeben und erst kurz vor dem Servieren wieder entfernen. Die Kartoffeln abgießen und der Länge nach aufschneiden und etwas auskühlen lassen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Thymian und den Rosmarin zugeben und das Fleisch scharf anbraten. Die Paprikaschoten schälen, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Den Speck in Streifen schneiden und dazugeben. Die Paprikarauten, die Oliven und die Lammfiletwürfel mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Lammjus ablöschen, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salsa verde mit dem Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammgemüse auf Tellern anrichten, mit der Salsa verde beträufeln und servieren.

Cornelia Poletto am 10. Februar 2012

Lamm-Filet mit Putenfleisch und dicken Bohnen

Für 4 Personen:

4 Lammfilets	100 g Putenfleisch	300 ml Sahne
4 Scheiben Toastbrot	1/2 Bund Petersilie, glatt	1/2 Bund Basilikum
400 g Dicke Bohnen, TK	1/2 Bund Thymian	1 Paprika, rot
1 Schalotte	100 g Couscous	200 ml Geflügelbrühe
10 g Butter	1/2 Bund Schnittlauch	Raz-EL-Hanout (Gewürzmischung)
Salz, Pfeffer, Muskat		

Backofen auf 180°C vorheizen.

Basilikum, Thymian, Schnittlauch und Petersilie waschen und grob hacken.

Das Putenfleisch würfeln, salzen und anschließend mit 100 ml Sahne, Petersilie und Basilikum in einer Küchenmaschine pürieren.

Die Lammfilets putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz von allen Seiten anbraten. Die Rinde vom Toastbrot abschneiden. Die Putenfleisch-Farce durch ein Sieb streichen und gleichmäßig auf das Toastbrot aufstreichen. Die angebratenen Lammfilets auf den Toast geben und einrollen. Die fertigen Rollen anschließend zur Formgebung und zur Stabilität kurz in Alufolie ein- und wieder ausrollen. Die Lammrollen gleichmäßig anbraten und für zwei Minuten in die Friteuse geben. Danach die Rollen vier Minuten im Ofen garen. Zum Servieren schräg anschneiden.

Die Dicken Bohnen blanchieren und in Eiswasser abschrecken. 200 ml Sahne reduzieren lassen und mit gehacktem Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Bohnen hineingeben. Die Paprikaschote mit Olivenöl einreiben und circa zehn Minuten im Ofen schmoren, bis sich die Haut leicht abziehen lässt. Danach in Würfel schneiden und zu den Bohnen geben. Für das Couscous die Brühe mit dem Raz EL Hanout aufkochen lassen und anschließend das Couscous einrühren und quellen lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch und Butter verfeinern.

NN

Lamm-Filet, Kartoffel-Mantel, Bohnen-Artischocken-Gemüse

Für 4 Personen

4 Artischocken	1 Zitrone	400 g grüne Bohnen
40 g getr. Tomaten in Öl	4 Schalotten	40 ml Olivenöl
100 ml Geflügelfond	0,5 Bund glatte Petersilie	2 große Kartoffeln, fest
8 Lammfilets	50 g Butterschmalz	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	4 Zehen Knoblauch	Salz
Pfeffer		

Die Artischocken putzen und das Heu entfernen. Die Zitrone pressen. Die Artischockenböden in Spalten schneiden und mit Zitronensaft einreiben. Die Bohnen putzen und halbieren. Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin anbraten. Die Bohnen, Tomatenfilets und Schalotten zufügen und einige Minuten mit anbraten. Den Geflügelfond zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie abzupfen, hacken und unter das Gemüse mischen. Die Kartoffeln schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange dünne Fäden schneiden. Die Lammfilets darin einwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von allen Seiten anbraten. Rosmarin, Thymian und den Knoblauch ungeschält zugeben. Bei milder Hitze rosa braten. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf Tellern anrichten und jeweils zwei Lammfilets daraufgeben.

Johann Lafer am 05. Februar 2011

Lamm-Filet, Minz-Soße, Karotten, Parmentier-Kartoffeln

Für vier Personen

Lamm:

1 Lammfilet	Pfeffer	Salz
Öl		

Soße:

1 Schalotte	150 ml Weißweinessig	25 g Zucker
50 ml Wasser	100 g Pfefferminze, frisch	Salz

Parmentierkartoffeln:

500 g Kartoffeln	40 g Butter	Pfeffer
Salz		

Rahmkarotten:

500 g Karotten	100 g Butter, geklärt	30 g Zucker
0,25 Bund Petersilie	Schlagsahne	Salz

Anrichten:

4 Blätter Minze

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Lamm:

Das Lammfilet mit Salz und Pfeffer einreiben und in Öl stark anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen circa zehn bis zwölf Minuten garen lassen.

Soße:

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel, Weinessig, Zucker und eine Prise Salz in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Wasser dazugeben und etwas reduzieren lassen. Die Pfefferminze hacken, zugeben und sämig einrühren.

Parmentierkartoffeln:

Die Kartoffeln würfeln, in kochendem Salzwasser blanchieren und in Butter anbraten. Die Pfanne dann in den Ofen stellen, damit die Kartoffeln weitergaren, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahmkarotten:

Die Karotten würfeln und in der geklärten Butter garen. Zucker, Salz und Petersilie zugeben. Anschließend nach Wunsch noch etwas Sahne einrühren.

Anrichten:

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Minzsoße dazugeben und mit den Karotten und Kartoffeln garnieren. Die frischen Minzeblätter auf das Fleisch legen.

Tipp:

Statt der Parmentierkartoffeln kann man die Kartoffeln auch kochen, grob stampfen, mit etwas Sahne vermengen und mit Gewürzen nach Wahl abschmecken. Die Masse dann in Metallringe füllen und von beiden Seiten in etwas brauner Butter anbraten. Das Gericht kann noch mit einer feinen Soße abgerundet werden.

Lea Linster am 30. März 2012

Lamm-Filet-Lungenbraten-Roulade mit Mango-Polenta

Für 4 Personen

Mangopolenta:

1 Mango, reif	0,5 Zitrone	1 cm Ingwer, frisch
1 Zehe Knoblauch	4 Schalotten, klein	1 EL Sesamöl, dunkel
2 EL Sonnenblumenöl	330 g Mangomark	0,5 l Kokosmilch
125 ml Wasser	2 EL Fischsoße	0,5 TL Chiliflocken
2 EL Soße, süßsauer	250 g Schnellpolenta	Szechuanpfeffer
Sojasoße	Salz	

Roulade:

4 Lammlungenbratenfilets, a 100 g	4 Shiitakepilze, frisch	1 Zehe Knoblauch
4 Frühlingszwiebeln	4 Riesen-Garnelen	1 TL Sesamöl
1 EL Sojasoße	1 EL Apfelbalsam, süß	1 EL Sonnenblumenöl
Butter		

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Mangopolenta:

Das Fruchtfleisch der Mango in Würfel schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Ingwer und die Knoblauchzehe fein reiben. Die Schalotten fein würfeln. Sesamöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anrösten. Schalotten, Ingwer- und Knoblauchwürfel, Zitronensaft, Mangomark, Kokosmilch, Wasser, Chiliflocken, süßsaure Soße, Szechuanpfeffer, Sojasoße, einen Teil der Mangowürfel und die Fischsoße in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. Die Polenta darunter mischen und gut verrühren. Die restlichen Mangowürfel nun auch dazugeben und warm stellen.

Roulade:

Die Lammfilets jeweils noch einmal quer einschneiden (nicht ganz durchschneiden) und die Teile auseinander klappen. Innen etwas mit dem Messer einschneiden. Die Shiitake in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel und Riesen-Garnelen ebenso in feine Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die zerkleinerten Garnelen mit der Knoblauchzehe darin anbraten. Sojasoße und Balsamessig zugeben und die Shiitake und Frühlingszwiebel darin eine Minute braten. Den Bratsud aufbewahren. Die Füllung aus der Pfanne nehmen und das Lamm damit zu einem Drittel belegen. Das Lamm zu einer festen Roulade formen und mit einem Kochfaden zubinden. Eine weitere Pfanne heiß machen, Sonnenblumenöl und etwas Butter darin erhitzen und die Rouladen goldbraun braten. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen etwa zehn bis 15 Minuten ruhen lassen. Die Mangopolenta auf vier Tellern anrichten. Die Fäden von der Lamm-Roulade entfernen. Die Roulade in fingerbreite Scheiben quer durchschneiden und auf die Polenta legen. Etwas Bratsud rüber träufeln. Mit je einer Prise geschrotetem Szechuanpfeffer garnieren.

Sohyi Kim am 07. Januar 2011

Lamm-Filet-Röllchen

Für 2 Portionen

200 g Lammfilet 50 g getrocknete Tomaten 50 g San Daniele-Schinken
Basilikum Öl, Salz, Pfeffer

Als erstes das Fett vom Lammfilet lösen. Nun mit dem sogenannten "Butterfly-Schnitt" zunächst das Fleisch mittig anschneiden. Die so entstandenen „Flügel“ aufklappen und gleichmäßig mit einem Fleischklopfer plattieren. Das Filet ausreichend mit Salz und Pfeffer würzen. Die getrockneten Tomaten auf das Fleisch geben und erneut leicht plattieren. Den San Daniele-Schinken darauf legen. Etwas Basilikum ebenfalls auf das Lammfilet geben, mit Pfeffer würzen und das Filet aufrollen. Die Enden mit einem Zahnstocher fixieren und das Filetröllchen noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Lammröllchen in die Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun darin anbraten. Schließlich die Röllchen aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 13. 03. 2012

Lamm-Filet-Rosmarin-Spieße mit Pilzen, Orangen-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Lammfilets á 80g 2 Kartoffeln, fest 50g Speck, in Scheiben
80g Egerlinge 50g Champignons 2 Zweige Rosmarin
1 Schalotte 1 Orange, unbehandelt 2 Zehen Knoblauch
200ml Gemüsefond 2 EL Olivenöl 1 EL Speisestärke
Salz Pfeffer

Die Rosmarinzweige waschen, trocken schütteln und zu etwa zweidrittel entnadeln, so dass zwei Spieße entstehen. Die Enden mit einem Messer spitz zuschneiden. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, von Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets zu Schnecken aufrollen und je einen Rosmarinspieß hindurchstecken. Die Pilze putzen, trocken reiben und vierteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die aufgerollten Filets mit den Pilzen darin bei schwacher Hitze auf beiden Seiten acht Minuten braten. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in ein-Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und in dünne Streifen schneiden. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Kartoffelscheiben, Speck, Orangenschale und Orangensaft, Schalotten- und Knoblauchwürfel in eine große, flache Pfanne geben und mit Pfeffer würzen. Den Gemüsefond dazu gießen und alles erhitzen. Die Kartoffeln in der Flüssigkeit garen. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und unter den Orangensud rühren bis er sämig gebunden ist. Die Orangenkartoffeln auf einem Teller verteilen, die Lammspieße mit den Pilzen darauf anrichten und mit dem Orangensud garnieren und servieren.

Alexander Herrmann am 19. März 2010

Lamm-Filet-Spieß mit gebratener Polenta und Sau-Bohnen

Für 4 Personen

1 Schalotte	4 EL Butter	175 ml Geflügelfond
190 ml Milch	Meersalz	Pfeffermischung
1 Prise Muskat	100 g instant-Polenta-Grieß	1 TL Mascarpone
Olivenöl	150 g frische Saubohnen	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	320 g Lammfilet, pariert	60 g getrocknete Tomaten
1 EL Butter	8 EL Lammfond	Pfeffer

Für die Polenta Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Geflügelfond und Milch angießen, mit Salz, Pfeffermischung und Muskat würzen und aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln und 3-4 Minuten kochen lassen. Die Polenta etwas abkühlen lassen, dann Mascarpone einrühren. Die Masse 1,5 - 2 cm dick auf ein mit Frischhaltefolie überzogenes Blech streichen und kühl stellen, bis die Polenta ganz fest ist. Die Saubohnen in Salzwasser blanchieren und häuten. Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, jeweils vierteln und entkernen. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Das Lammfilet in 6 gleich große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Abwechselnd mit den Ofentomaten auf 2 lange Holzspieße stecken und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf beiden Seiten ganz kurz anbraten. Dann auf einem Rost (mit einem Blech darunter) im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen. Die aufgespießten Lammfilets vor dem Anrichten halbieren und die Holzspieße nach dem dritten Filet durchschneiden, sodass 4 Spieße entstehen. Diese in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken. Den Lammfond erhitzen. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Bohnen und Paprika schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Polenta in 3 x 8 cm große Rechtecke schneiden und in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl auf beiden Seiten goldgelb braten. Die Polenta-Scheiben auf vier Teller legen und jeweils 1 Spieß aufsetzen. Mit dem Gemüse umlegen und mit dem Lammfond umgießen.

Frank Buchholz Mittwoch, 23. Juni 2010

Lamm-Filets in Senfsaat gebacken mit Salat

Für 2 Personen

100 g Blattsalat	30 g Senfkörner	20 g Semmelbrösel
4 Lammfilets a ca. 80 g	Salz, Pfeffer	1 EL Mehl
1 Ei	2 EL Speiseöl	1 EL Butter
2 Knoblauchzehen	1 Baguette	7 EL Olivenöl
5 Halme Schnittlauch	3 Stiele glatte Petersilie	2 EL Essig

Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Senfkörner grob mahlen oder mit dem Mörser zerstoßen und mit den Semmelbröseln mischen. Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben, durch das verquirlte Ei ziehen und in der vorbereiteten Panade wenden. In einer Pfanne mit Öl die Lammfilets von beiden Seiten knusprig ausbraten, Butter zugeben und nochmals kurz wenden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Knoblauch schälen und fein hacken. Baguette horizontal halbieren, mit ca. 2 –3 EL Olivenöl beträufeln und mit Knoblauch bestreuen. Knoblauchbaguettes in den Ofen geben und kross braten. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Essig, 4 EL Olivenöl, eine Prise Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen und die Kräuter untermischen. Blattsalate mit der Vinaigrette kurz vor dem Servieren anmachen. Lammfilets mit Salat und dem Baguette anrichten und servieren.

Otto Koch Freitag, 12. September

Lamm-Gulasch

Für 4 Personen:

700 g Lammschulter	200 g Mohrrüben	100 g Sellerieknolle
400 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	700 ml Rinderbrühe
2 EL Tomatenmark	40 g Butterschmalz	1 TL zerriebener Rosmarin
1 Lorbeerblatt	Salz, schwarzer Pfeffer	4 EL gehackte Petersilie
250 g Kartoffeln	160 g grüne Bohnen	2 EL Paprika edelsüß
1 frische Chilischote	ganzer Kümmel	Zitronenschale
Oregano		

Vorbereitung:

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken.

Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in große Würfel schneiden.

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zubereitung:

Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren und Sellerie hinzufügen und ebenfalls anbraten. Fleisch, Rosmarin und Lorbeerblatt untermischen und wenden, bis das Fleisch grau ist. Den Gulaschansatz mit der Rinderbrühe ablöschen, Paprika edelsüß und gehackten Chili dazu geben und aufkochen lassen. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer, Kümmel, Zitronenschale sowie Majoran abschmecken. Die Kartoffeln dazu geben und das Gulasch mit Deckel ca. 50 Minuten schmoren lassen. Die Bohnen hinzufügen und das Lammgulasch weitere 15 Minuten garen. Tomatenmark einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchziehen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Mit Petersilie bestreut servieren.

NN

Lamm-Haxen-Scheiben mit Pimento-Ratatouille, Mais-Polenta

Für 2 Personen

Für die Lammhaxenscheiben:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleine Karotte
1 Stange Staudensellerie	4 Lammhaxenscheiben a 150 g	Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker
150 ml kräftiger Rotwein	300 ml Lammfond	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	

Für das Pimento-Ratatouille:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Tomaten
6 schwarze Oliven	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
30 ml Tomatensaft		

Für die Mais-Polenta:

1 Schalotte	2 EL Butter	50 g Mais
100 ml Geflügelbrühe	30 g Maisgrieß	10 g Parmesan
20 g Sahne, geschlagen	Salz, Pfeffer, Zucker	

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen, fein schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und fein schneiden. Die Lammhaxenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten, Schalotte, Knoblauch, Karotte und Sellerie dazugeben und leicht weiter braten. Dann Tomatenmark und eine Prise Zucker untermischen, mit Rotwein ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Lammfond auffüllen, Lorbeerblätter, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und im vorgeheizten Ofen zugedeckt ca. 2,5 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist. Für das Ratatouille Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, die Paprikahälften auf ein Backblech geben und im auf 150 Grad vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, bis die Haut blasen wirft. Paprika etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen, dann in Rauten schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, vierteln und entkernen. Die Oliven in Viertel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Paprika, Tomatenviertel, Oliven und Thymian zugeben und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Tomatensaft angießen. Alles leicht köcheln lassen und nochmals abschmecken. Für die Polenta Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, die Maiskörner zugeben und mit Geflügelfond auffüllen. Alles aufkochen lassen und dann mit einem Schneebesen den Maisgrieß unter Rühren zugeben. Unter Rühren, den Grieß quellen lassen. Dann Parmesan fein reiben und untermischen, zuletzt die geschlagene Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Maispolenta in der Mitte der Teller anrichten. Lammhaxenscheiben aufsetzen und mit Pimento-Ratatouille garnieren.

Jörg Sackmann Dienstag, 14. Juni 2011

Lamm-Karree mit Butter-Brösel-Bohnen

Für 4 Personen

Lamm:

2 Lammcarrée, mit Knochen	2 Zweige Rosmarin	1 Knolle Knoblauch
Pfeffer	Salz	

Tomaten:

12 Kirschtomaten, mit Grün	100 ml Olivenöl	50 ml Wermut
Sternanis	Lorbeerblätter, frisch	Korianderkörner
Kubebenpfeffer		

Frühlingsrollenteig:

2 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Ei	Kreuzkümmel
Salz		

Bohnen:

250 g Bohnen, breit	250 g Keniabohnen	1 Bund Bohnenkraut
200 g Butter	200 g Panko	Muskatnuss
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Lamm:

Das Lammcarrée von allen Seiten würzen, anbraten und zusammen mit Rosmarin und Knoblauch im vorgeheizten Backofen rosa garen. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Tomaten:

Die Tomaten unten über Kreuz einschneiden und in Olivenöl zusammen mit Sternanis, Lorbeer, Koriander und Kubebenpfeffer anbraten. Mit Noilly Prat ablöschen und so im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten schmoren. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Frühlingsrollenteig:

Den Frühlingsrollenteig dünn mit Ei einstreichen. Mit Kreuzkümmel aus der Mühle und Salz würzen und im vorgeheizten Backofen goldgelb backen. Anschließend in Stücke brechen.

Bohnen:

Die Bohnen putzen und in ausreichend Salzwasser mit Bohnenkraut blanchieren. Etwas Bohnenkraut aufheben und zum Schluss unter die fertigen Bohnen geben. Unmittelbar vor dem Servieren die Butter in einem flachen Topf bräunen und das Panko darin anrösten. Leicht mit Salz und Muskat würzen und die blanchierten Bohnen mit Bohnenkraut durchschwenken. Das Lamm mit geschmorten Tomaten umlegen und etwas von dem „Schmor-Gewürzöl“ umgießen. Dazu die Bohnen servieren und mit den Frühlingsrollenteigstücken dekorativ anrichten.

Mario Kotaska am 06. Mai 2011

Lamm-Karree mit Gewürz-Kraut-Spaghetti

Für 4 Personen

200 g Rotkohl	1 Zitrone, unbehandelt	100 ml Rotwein
2 EL Balsamico	1 EL Sojasoße	50 ml Orangensaft
1 Knolle Ingwer	2 Zweige Thymian	320 g Spaghetti
2 Lammkarree	150 ml Olivenöl	1 Bund Petersilie, frisch
2 EL Schnittlauchröllchen	Kapernäpfel	Olivenöl
Pfeffer	Meersalz	Salz
Zucker	Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Den Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Salzen und zuckern. Die Schale der Zitrone abreiben, Den Saft auspressen. Den Rotwein, Balsamico, Sojasoße und Orangensaft dazugeben und mit dem Zitronenabrieb, fein geriebenem Ingwer und Thymian mindestens eine Stunde ziehen lassen. Das Lammkarree in heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten rosa garen. Den Rotkohl abgießen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Rotkohl dazugeben, durchschwenken und mit dem Marinierfond aufgießen. Weich kochen lassen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Spaghetti „al dente“ garen. Die Spaghetti abgießen und mit dem Rotkohl durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Frankfurter Salsa Verde die Petersilie und zwei Kapernäpfel klein hacken. Anschließend mit 150 Milliliter Olivenöl und den Schnittlauchröllchen verrühren und kurz vor dem Servieren mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen, in Koteletts aufschneiden und auf die Pasta legen, mit Kapernäpfeln garnieren und mit der Salsa Verde servieren.

Cornelia Poletto am 10. Dezember 2010

Lamm-Karree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Soße

Für 2 Personen

300 g Lammcarrée	1 Rote Paprika	1 Zucchini, klein
1 Aubergine	1 Zitrone	1 Zwiebel
2 Zw Thymian	2 Zw Rosmarin	2 Zw Pfefferminze
1 Knoblauchzehe	80 g Instant Couscous	100 g Joghurt
100 ml Lammfond	80 ml Tomatensaft	4 EL Olivenöl
1 TL Honig	1 TL Harissapaste	Chili
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe halbieren. Das Lammcarrée mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne legen und zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech geben, die gebratenen Thymian- und Rosmarinzweige und eine Knoblauchhälfte darauf verteilen. Für fünfzehn Minuten in den Ofen geben. In einer Pfanne wieder zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, die Paprika halbieren und entkernen, die Zucchini und die Aubergine waschen und alles in kleine Würfel schneiden. In die Pfanne geben und anschwitzen lassen. Den Tomatensaft hinzugeben und alles auf kleiner Hitze zehn Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Den Backofen wieder auf 50 Grad Umluft vorheizen. Den Couscous in eine Schüssel geben. Den Lammfond in einen Topf geben, aufkochen lassen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Das Ratatouille unter das fertige Couscous mischen, mit Chili, Pfeffer und Salz abschmecken und im Ofen warm stellen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Pfefferminzblätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Joghurt, der Harissapaste, dem Zitronensaft und dem Honig glatt rühren. Das Lammcarrée aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen und anschließend mit einem Messer in einzelne Koteletts schneiden. Den Ratatouille-Couscous mit dem Servierring in die Mitte eines Tellers geben und die Joghurt-Minz-Soße darum gießen. Die Lammkoteletts darauf anrichten und mit etwas Pfeffer und Salz würzen und servieren.

Johann Lafer am 01. April 2011

Lamm-Karree mit Senf-Kruste und Bohnen

Für 4 Personen

100 g Coco-Bohnen	2 Schalotten	5 EL Olivenöl
ca. 300 ml Geflügelbrühe	100 g grüne Bohnen	Salz
50 g frische Bohnenkerne	2 EL grober Senf	3 EL mittelscharfer Senf
2 EL fein gemahlene Paniermehl	1 Eigelb	Pfeffer
800 g Lammkarree	3 Zweige Thymian	4 getr. Tomatenviertel
2 EL Butter	1 Zweig Bohnenkraut	Piment d'Espelette
100 ml Lammfond		

Die Coco-Bohnen ca. 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, die abgeschütteten eingeweichten Bohnen zugeben, mit Brühe auffüllen und weich kochen. Evtl. immer mal wieder etwas Brühe zugeben. Die grünen Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Fève-Bohnenkerne, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4 vorheizen). Für die Senfkruste beide Senfsorten zusammen mit dem Paniermehl und dem Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammkarree parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Dann mit 2 Zweigen Thymian in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-12 Minuten rosa garen. Das Lamm aus dem Ofen nehmen, die Kruste darauf streichengeben und kurz im Ofen gratinieren. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Die vorbereiteten Bohnen und Bohnenkerne zusammen in einem Topf mit 2 EL Butter erwärmen, die in Würfel geschnittenen Tomaten hinzugeben, mit Bohnenkraut, Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Lammfond mit einem Zweig Thymian in einen Topf geben und erwärmen. Auf vorgewärmten Tellern mittig die Bohnen anrichten. Lamm in Tranchen aufschneiden und anlegen. Die Sauce angießen und servieren.

Karlheinz Hauser 30. April 2012

Lamm-Keule auf Fenchel-Gemüse

Für 4 Personen:

Lammkeule:

1,2 kg Lammkeule o.Kn.	3 Zweige Rosmarin	5 Zweige Thymian,
5 Zweige Petersilie	50 g getrocknete Tomaten	150 g Weißbrot,
30 g schwarze Oliven	50 g Butter	100 g Blauschimmelkäse,
1 kl. Knoblauchknolle	5 EL Olivenöl	1 Ei,
Salz, Pfeffer	10 Zweige Kerbel	80 g Schalotten,
3 EL scharfer Senf.		

Fenchelgemüse:

200 g Tomaten	2 Fenchelknollen	70 g Schalotten,
4 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	5 EL Weißwein,
2 EL Wermut	100 ml Lammfond	Salz, Chilipulver,
150 ml Schlagsahne.		

Den Backofen auf 150°C vorheizen. Für die Füllung Weißbrot mit Rinde in Stücke schneiden, Schalotten längs in Scheiben schneiden, 2 Knoblauchzehen fein hacken, Rosmarinnadeln (1 Zweig) fein hacken, Oliven längs vierteln, Tomaten in dünne Streifen schneiden. Für die Senfkruste von restlichem Thymian, der Petersilie und dem Kerbel die Blätter abzupfen, fein hacken und mit dem Senf verrühren. Restliches Weißbrot entrinden, grob würfeln und im Mixer zerkrümeln. Für das Fenchelgemüse die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Die Viertel noch mal halbieren, den Fenchel längs halbieren u. den Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Fenchel in dicke Spalten schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln.

Diese ganzen Zutaten in Butter 4 min. braten. In eine Schüssel geben, abkühlen lassen. Käse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Oliven und dem Ei zu der Brotmasse geben, gut mischen. Salzen, pfeffern.

Die Lammkeule von der Fettschicht befreien, aufschneiden, auseinanderklappen. Fleischseite nach oben auf eine Arbeitsfläche legen, flach klopfen. Die Füllung auf die Mitte verteilen. Das Fleisch über der Füllung zusammenrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Knoblauchknolle längs vierteln. Die Lammkeule in heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Knoblauch, restl. Rosmarin- u. Thymianzweige zugeben und im vorgeheizten Backofen 80 min. garen.

Fenchelspalten in heißem Olivenöl kurz anbraten. Mit einer Schaumkelle wieder herausnehmen. Schalotten und Knoblauch im gleichen Öl anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen. Lammfond, Sahne zugeben und auf die Hälfte einkochen. Mit Salz und Chilipulver würzen.

Fertige Lammkeule aus dem Ofen nehmen, Küchengarn entfernen, die Senfpaste gleichmäßig auf der Keule verteilen. Mit Weißbrotkrümeln bestreuen. Unter dem heißen Grill 4 min. goldbraun überbacken.

Den Fenchel in die reduzierte Sahne geben, kurz aufkochen. Tomatenstreifen mit einer Hälfte des Fenchelgrüns unterheben und von der Kochstelle nehmen. Lammkeule in Scheiben schneiden, auf dem Fenchelgemüse anrichten und mit restlichem Fenchelgrün garnieren.

NN

Lamm-Keule in Milch

Für 4 Personen

1 Lammkeule (1,5-1,7 kg)	Salz	Pfeffer
6 El Olivenöl	6 Lorbeerblätter	1 rote Chili-Schote
1 Zimtstange	5 Streifen Biozitronenschale	2 Schalotten
8 Knoblauchzehen	1 l Vollmilch	

Lammkeule von allen Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Lammkeule darin rundherum scharf anbraten. Lorbeerblätter, Chili-Schote, Zimt und Zitronenschale in einen Teebeutel geben und verschließen. Zusammen mit den Schalotten und Knoblauchzehen zum Lamm geben und mit der Milch auffüllen. Aufkochen und im heißen Ofen bei 220 Grad im unteren Drittel 30 Minuten garen (Umluft nicht empfehlenswert). Dann bei 160 Grad weitere 2 Stunden garen. Dabei immer wieder mit Milch begießen.

Nach Ende der Garzeit die Lammkeule und den Gewürzbeutel aus dem Bratensud nehmen. Bratensud zusammen mit Schalotten und Knoblauchzehen in ein hohes Gefäß geben. Anschließend mit dem Schneidstab fein pürieren. Evtl. mit etwas heißem Wasser verdünnen. Das Fleisch von der Keule schneiden und mit der Soße und der Polenta servieren.

Tim Mälzer am 16. 04. 2011

Lamm-Keule mit Karotten

Für 4 Personen:

Füllung:

2 Schalotten	1 EL Butterschmalz	
250 g Blattspinat	2 feingeh. Minzblätter	30 g Walnüsse
150 ml Gemüsebrühe	100 g Fetakäse	

Braten:

1 Lammkeule o. Kn.	3 EL Butterschmalz	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1/2 Sellerieknolle	300 g Karotten
2 EL Tomatenmark	80 ml Rotwein	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin		

Den Backofen auf 170°C vorheizen.

Schalotten in einem Esslöffel Butterschmalz anschwitzen. Blattspinat gut waschen, abtropfen lassen und mit der Minze zu den Schalotten geben. Anschließend Walnüsse in der Gemüsebrühe aufkochen, Feta zerbröseln und beides mit der Spinatmischung vermengen.

Lammkeule mit der Füllung stopfen, mit Küchengarn zunähen und in 2 EL heißem Butterschmalz rundherum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken, Sellerieknolle und Karotten in Würfel schneiden und alles zusammen in einer Pfanne in einem Esslöffel Schmalz anbraten. Tomatenmark hinzufügen und mit Rotwein ablöschen. Lamm hineinlegen, Thymian- und Rosmarinweig dazugeben und mindestens 60 Minuten im Backofen schmoren.

NN am 16. März 2012

Lamm-Keule mit Kräuter-Joghurt

Für 2 Personen

4 getrocknete Tomaten	4 Tomaten	Salz, Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Minze	1/2 Bund Basilikum
100 g griechischer Joghurt	1 EL Olivenöl	400 g Lammkeule (gebraten, kalt)
1 Bund Lauchzwiebeln	4 Frühlingsrollenteig	1 EL Butterschmalz

Die getrockneten Tomaten in Wasser einweichen. Frische Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen und die Haut abziehen. Vorsichtig den Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Tomatenfleisch zur Seite stellen. Die ausgehöhlten Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch, Minze und Basilikum fein hacken. Die Kräuter mit dem Joghurt vermischen und die Masse in die Tomaten füllen. Das Tomatenfleisch mit dem Olivenöl pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die getrockneten Tomaten abtropfen und fein würfeln. Das Lammfleisch dünn aufschneiden. Die Lauchzwiebeln fein würfeln. Die Brickteigblätter mit dem Lammfleisch belegen, die getrockneten Tomaten und Lauchzwiebeln darüber streuen, salzen, pfeffern und zu flachen Päckchen formen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Teigpäckchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Die Lammpäckchen mit den Tomaten und dem pürieren Tomatenfleisch auf den Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 21. April 2009

Lamm-Keule mit mediterranen Kräutern gefüllt

Für 4 Personen

30 g getrocknete Tomaten	1 Zwiebel	800 g Lammkeule mit Röhrenknochen
2 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl	100 g Lammabschnitte	1/4 l Fleischbrühe
1/8 l Rotwein	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 EL Weißbrotbrösel	1/2 Bund Blattpetersilie	50 g schwarze, entkernte Oliven
1 TL Mehlbutter		

Die getrockneten Tomaten über Nacht in Wasser einweichen. Backofen auf 200 Grad vorheizen (Heißluft 180 Grad, Gas Stufe 3). Zwiebel schälen und grob schneiden. Die Lammkeule beim Metzger ohne die Haxe bestellen. Den Röhrenknochen auslösen, dabei mit dem Messer um den Knochenansatz fahren und das Fleisch zurück drücken. Mit dem Messer am Knochen entlang arbeiten, bis man in der Mitte der Keule angelangt ist. Dann von der anderen Seite wiederum um den Knochenansatz herum das Fleisch lösen und am Röhrenknochen entlang das Fleisch zurück schaben. Den Knochen herausziehen. Rosmarin und Thymian fein hacken, mischen und die Keule damit füllen. Mit einem Küchengarndie beiden Öffnungen vernähen. Die gefüllte Keule mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl rundum anbraten. Die gewürfelten Lammabschnitte mit dem zerhackten Röhrenknochen und der gewürfelten Zwiebel zur Lammkeule geben. Wenn alles gut gebräunt ist mit etwas Brühe ablöschen. In den Ofen geben und ca. 40 Minuten garen. Zwischendurch immer wieder mit Brühe und zuletzt mit Rotwein ablöschen. Für die Kruste die Schalotte schälen und würfeln, die Knoblauchzehe schälen und andrücken und beides in Olivenöl anrösten. Eingeweichte Tomaten abtropfen lassen und mit Oliven fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten mit gehackten Oliven und Tomaten sowie Petersilie mischen, salzen und pfeffern und mit den Brotbröseln binden. Die Lammkeule herausnehmen, mit der Paste bestreichen und kurz im Ofen gratinieren. Die Soße passieren und eventuell mit etwas Mehlbutter abbinden. Dazu passen Ofenkartoffeln.

Vincent Klink Mittwoch, 08. April 2009

Lamm-Keule mit Salbei-Polenta und Speck-Bohnen

Für 6 Personen

4 Schalotten	14 Blätter Salbei	5 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe	300 ml Milch	150 g Maisgrieß
100 g Fontinakäse, gerieben	1 Lammkeule ca. 1200 g	Salz, Pfeffer
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1/4 l Rotwein	600 g grüne Bohnen
2-3 Zweige Bohnenkraut	6 Scheiben Frühstücksspeck	Mehlbutterm
Fleischbrühe		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen. Zwei Schalotten schälen, fein schneiden. 10 Salbeiblätter fein schneiden und zusammen mit den fein geschnittenen Schalotten in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Gemüsebrühe und Milch zugeben und aufkochen. Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen, die restlichen Salbeiblätter und den geriebenen Käse unterrühren und die Masse 5-10 Minuten quellen lassen. Alles in eine 2-3 cm hohe, gebutterte Form streichen und fest werden lassen. Die Lammkeule falls nötig auslösen, von innen und außen salzen und pfeffern. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Die Kräuter und 2 geschälte Knoblauchzehen in die Lammkeule (wo normalerweise der Knochen sitzt) geben und mit Küchengarn binden. Die Schalotten schälen, klein schneiden. In einem Bräter mit etwas Öl von allen Seiten das Fleisch scharf anbraten, Schalotten zugeben und den Rotwein angießen. Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde garen. Die Bohnen evtl. abfädeln, die Enden abschneiden. Salzwasser mit Bohnenkraut zum Kochen bringen und die Bohnen darin ca. 15 Minuten gar kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Bohnen in 6 kleine Bündel teilen und jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln. Die gegarte Lammkeule aus dem Bräter nehmen und warm stellen, den Bratensaft durch ein Sieb passieren in einen Topf passieren und mit Mehlbutterm binden. Falls zu wenig Flüssigkeit da ist, noch etwas Fleischbrühe angießen und abschmecken. In einer Pfanne mit 2 EL Butter und einer ganzen Knoblauchzehe, die Bohnenpäckchen kurz warm schwenken, mit etwas Pfeffer und wenig Salz würzen. Polenta aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit 2 EL Butter von beiden Seiten anbraten. Die Lammkeule aufschneiden und mit Speckbohnen und Polenta anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah 04. April 2012

Lamm-Keule mit Schafskäse

Für 6 Personen:

1 Lammkeule o. Kn.	300 g Schafskäse	4 Knoblauchzehen
Olivenöl	12 Schalotten	1/4 l Sahne
Rosmarinpulver	Sellerie, Salz	Cayennepfeffer
Kalbsbrühe	Kalbsfond	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Von der Lammkeule die äußere Haut und dicke Fettstellen entfernen.

Mit einer Gabel den Schafskäse und den durchgepressten Knoblauch mit nicht wenig Rosmarinpulver mischen.

Die auseinandergeklappte Keule innen mit Rosmarin und etwas Cayennepfeffer bestreuen; darauf den zubereiteten Käse legen und die Keule zusammenklappen.

Die Keule zu einem Paket verschnüren.

Das Fleischpaket von allen Seiten in heißem Olivenöl anbraten. Dann wird es gesalzen und kommt zusammen mit der geviertelten und enthäuteten Tomate, 2 Stückchen Sellerie und den enthäuteten, aber ganzen Schalotten in eine passende Bratform und das Ganze für knapp 2 Stunden in den vorgeheizten Backofen. Eine halbe Tasse Brühe dazu und nach 20 Minuten die Temperatur auf 120°C reduzieren. Von Zeit zu Zeit weitere Kalbsbrühe angießen, doch soll das Fleisch nie in zuviel Flüssigkeit liegen; diese soll nur das Verbrennen des Fleischsaftes verhindern. Nach beendeter Garzeit die Sauce separat einkochen, Sahne angießen.

Zu der kräftigen, fast deftigen Sauce passen Bandnudeln am besten.

NN

Lamm-Keulen-Frikadellen auf lauwarmem Bohnen-Salat

Für 4 Personen

1 Brötchen, altbacken	100 ml Milch	100 g Speckscheiben
3 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	25 g Butter
500 g Lammfleisch, frisch	1 Ei (Kl. M)	1 TL Dijon-Senf
30 g Butterschmalz	1 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin
300 g Bohnen, grün	4 Tomatenfilets, getrocknet	150 g Kirschtomaten
20 ml Olivenöl	1 EL Puderzucker	50 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Das Brötchen entrinden und klein würfeln. Die Milch erwärmen, lauwarm über die Würfel gießen und die Masse zehn Minuten ziehen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Schalotten sowie den Knoblauch darin andünsten. Anschließend das Ganze etwas abkühlen lassen. Das Lammhackfleisch mit der Zwiebelmischung, dem Ei, Senf und dem eingeweichten Brötchen in eine Schüssel geben, gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse acht gleichgroße Frikadellen formen, je einen Thymian- und Rosmarinzweig darauf geben und mit einer Speckscheibe umwickeln. Nun die Frikadellen im heißen Butterschmalz, in einer beschichteten Pfanne, bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, die restlichen Thymianzweige zufügen und anschließend die Hitze reduzieren. Danach die Frikadellen sieben Minuten zu Ende garen. Währenddessen in einem Top ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren, in den Topf geben und im kochenden Wasser etwa drei Minuten garen, anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die getrockneten Tomaten würfeln und mit den Bohnen sowie den Kirschtomaten darin anbraten, mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und fünf Minuten weiter köcheln lassen. Den Bohnensalat mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller geben und die Lammfrikadellen darauf anrichten. Das Ganze mit einigen Rosmarinzweigen garniert servieren.

Johann Lafer am 02. Oktober 2010

Lamm-Kotelett mit gebackenem Gemüse

Für 4 Personen:

12 Lammkoteletts (je 50 g)	2 Petersilienwurzeln	3 Zweige Rosmarin
1 Kohlrabi	1 Bund Blattpetersilie	3 Möhren
1 EL Butter	500 g Kartoffeln	4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch
1 EL Rohrzucker	100 g Bergkäse, bio	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Kartoffeln und Gemüse putzen, schälen und in Spalten schneiden.

Zwiebeln schälen und ebenfalls in Spalten schneiden.

Die Zitrone auspressen.

Das gesamte geschnittene Gemüse mit dem Zitronensaft, drei Esslöffel Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer mischen und auf dem Backblech verteilen. Nun im Backofen für circa 40 bis 45 Minuten garen, ab und zu wenden. Das Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Rosmarin und Petersilie abbrausen, und getrennt klein hacken. Circa zehn Minuten vor Ende der Garzeit des Gemüses Butter und das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und bei kleiner Hitze zwei Minuten unter mehrmaligem Wenden mit einer Zehe Knoblauch braten. Das Backofengemüse auf Tellern anrichten, je nach Geschmack mit etwas geriebenem Bergkäse bestreuen, die Lammkoteletts darauf setzen und mit der Blattpetersilie garnieren.

NN

Lamm-Kotelett mit Lakritz-Soße und Süßkartoffel-Püree

Für 2 Personen

Für die Sauce:

150 g Zwiebeln	150 g Möhren	100 g Sellerie
60 g Fenchel	2,5 kg Lammknochen	50 ml Olivenöl
30 g Tomatenmark	300 ml Rotwein	ca. 2 l Wasser
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt
8 Pfefferkörner	2 Pimentkörner	4 g Kardamom
1 Knoblauchzehe	10 g Süßholz	3 EL kalte Butter
Salz, Pfeffer		

Fleisch und Süßkartoffelpüree:

4 Lammkoteletts à 130 g	300 g Süßkartoffeln	30 g Ingwer
3 EL Butter	150 ml Sahne	150 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Sauce:

Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen, Fenchel waschen. Die Knochen kleinhacken und auf einem Blech mit 50 ml Olivenöl rösten, dann das Fett abgießen, die Knochen in einen Topf geben. Das Gemüse grob würfeln, zugeben und mitanbraten. Tomatenmark untermischen und bei mittlere Hitze rösten. Mit etwas Rotwein ablöschen, einkochen lassen, wieder etwas Rotwein zugeben, einkochen und den restlichen Rotwein angießen und nahezu einkochen lassen. Dann soviel Wasser angießen, bis die Knochen und das Gemüse bedeckt ist. Alles einmal aufkochen lassen, entstehenden Schaum abschöpfen und Kräuterzweige, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Piment, Kardamom, geschälten Knoblauch und Süßholz zugeben und alles bei mittlerer Hitze 2 Stunden ganz leicht köcheln lassen. Anschließend den Saucenansatz durch ein Passiertuch passieren und je nach Geschmack noch etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Butter (oder Stärke) binden und abschmecken. Für das Fleisch den Backofen auf 100 Grad Umluft herunterschalten. Die Lammkoteletts auf ein Gitter legen und im auf 100 Grad vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für das Süßkartoffelpüree:

In der Zwischenzeit Süßkartoffeln und Ingwer schälen und würfeln. In einem Topf mit 3 EL Butter Süßkartoffeln und Ingwer anschwitzen, Sahne und Brühe angießen und weich kochen. Anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Lammkoteletts aus dem Ofen nehmen in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten. Süßkartoffelpüree

Sören Anders 23. März 2012

Lamm-Kotelett mit Rosmarin-Zitronen-Thymian-Kartoffeln

Für 2 Personen

8 kleine junge Kartoffeln	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
3 Zweige Zitronenthymian	2 Zweige Rosmarin	500 g Lammrücken
100 g grüne Bohnen (frisch)	3 Tomaten	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	100 ml Rotwein	100 ml Lammfond
1 EL Butter		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3). Die Kartoffeln waschen und vierteln. In einer kleinen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Kartoffeln darin anbraten, salzen und pfeffern. Den Zitronenthymian und den Rosmarin über die Kartoffeln abstreifen. Dann die Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich und goldbraun garen. Ab und zu wenden. Den Lammrücken so schneiden, dass aus drei kleinen Koteletts zwei Koteletts werden, indem man jedes 2.Rippchen entfernt und das Fleisch anschließen ein bisschen plattiert. Fleisch mit Salz und Pfeffer und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl scharf anbraten. Dann die Koteletts warm stellen. Die Bohnen putzen, d.h. an den Enden abschneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. In kaltem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Tomaten dazugeben, mit dem Rotwein ablöschen. Den Lammfond dazugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann die Butter untermischen und die Bohnen zugeben. Die Koteletts noch einmal kurz anbraten. Mit den Kartoffeln und dem Ragout anrichten.

Otto Koch Freitag, 05. Juni 2009

Lamm-Koteletts mit Bohnen-Gemüse

Für 2 Personen

4 Lammkoteletts	250 g Bohnen, grün, frisch	50 g Speck, durchwachsen
4 Tomaten	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 110 Grad Grill vorheizen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen und im Salzwasser fünf Minuten blanchieren. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Den Speck in Streifen schneiden, eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Nun zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin abraten. Anschließend die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel dazugeben und kurz mit dünsten. Nun die Bohnen und die Tomaten hinzufügen. Den Thymian hacken und ebenfalls dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und das Bohnengemüse 15 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, die Nadeln des Rosmarins zupfen. Beides mit dem restlichen Olivenöl verrühren und die Lammkoteletts damit einreiben. Eine Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts darin von jeder Seite scharf anbraten. Beim Wenden mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts nun für zehn Minuten in den Backofen geben und gar ziehen lassen. Die Lammkoteletts mit dem Bohnengemüse auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 04. September 2009

Lamm-Koteletts mit geschmorten Tomaten und Polenta

Für 2 Personen

6 Lammkoteletts à ca. 80 g	Salz, Pfeffer	4 Zweige Rosmarin
5 Zweige Thymian	4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
500 g kleine Strauchtomaten	Zucker	250 ml Milch
80 g Polenta (Maisgrieß)	1 EL Butter	

Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen, in eine flache Form legen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und zu den Lammkoteletts geben (2 Zweige Rosmarin und 2 Zweige Thymian zurückbehalten). 2 Knoblauchzehen andrücken und ebenfalls zugeben, mit 3 EL Olivenöl begießen und abgedeckt im Kühlschrank 2-5 Stunden marinieren. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform geben. 2 Knoblauchzehen schälen, vierteln und mit restlichem Rosmarin zwischen den Tomaten verteilen. Tomaten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit 2-3 EL Olivenöl beträufeln. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10 Minuten garen. Die Milch mit 2 Zweigen Thymian aufkochen, dann Thymian herausnehmen und langsam den Maisgrieß einrühren. Unter Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen und zuletzt 1 EL Butter untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen, das Öl etwas abtropfen lassen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz braten, das Fleisch sollte im Kern noch rosa sein. Polenta auf die Tellermitte geben, die Lammkoteletts darauf setzen und die Tomaten darum herum anrichten.

Karlheinz Hauser 11. Juni 2012

Lamm-Koteletts mit Kräuter-Butter und Ratatouille

Für 2 Personen

500 g Lammkarree	400 g Zucchini	400 g Tomaten
200 g gelbe, rote Paprika	1 Aubergine	1 Zitrone
2 Zwiebeln	6 Knoblauchzehen	200 g weiche Butter
Olivenöl	1 Bund Majoran	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum	0,5 Bund Thymian	Piment
Salz	Meersalz	weißer Pfeffer

Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und in Scheiben schneiden. Die Aubergine schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zwei Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz überbrühen und anschließend abziehen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikaschoten vom Strunk und den Kernen befreien und in Streifen schneiden. Anschließend das Ganze in etwas Olivenöl etwa 25 Minuten schmoren und mit Salz und Piment abschmecken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Basilikum, Petersilie und Majoran zupfen, fein hacken und mit der Butter vermengen. Das Ganze mit Meersalz, weißem Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die weiche Butter auf eine doppelte Lage Frischhaltefolie geben, zu einer Rolle wickeln und in den Kühlschrank geben. Das Lammkarree waschen und trocken tupfen. Anschließend sorgfältig die Häutchen zwischen den Knochen entfernen und in einzelne Koteletts teilen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts von jeder Seite etwa zwei Minuten anbraten. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit dem Thymian zu dem Fleisch in die Pfanne geben. Die Kräuterbutter aus dem Kühlschrank nehmen und in Scheiben schneiden. Die Lammkoteletts mit der Kräuterbutter und dem provenzalischen Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Linster am 21. April 2011

Lamm-Koteletts mit Lauch, gratiniert

Für 2 Personen

1 Schalotte	1 dünne Stange Lauch	1 Zweig Rosmarin
6 kleine Lammkoteletts a 100 g	Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl
1/4 l Fleischbrühe	1 EL kalte Butter	

Schalotte schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Rosmarin abspülen, trockenschütteln, die Nadeln fein hacken. Die Lammkoteletts salzen und pfeffern. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten je 3-4 Minuten braten, herausnehmen und in einer feuerfesten Form im Backofen bei ca. 60 Grad warm halten. Schalotte in den Bratsud in der Pfanne geben und darin anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und alles bei starker Hitze um zwei Drittel einkochen lassen, dann beiseite stellen. Den Lauch in einer zweiten Pfanne in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Rosmarin untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammkoteletts aus dem Ofen nehmen. Den Backofengrill vorheizen. Die Koteletts mit dem Lauch bestreichen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und unter dem heißen Grill 3-5 Minuten gratinieren. Den Schalottensud nochmals aufkochen. Kalte Butter unterrühren und die Soße damit binden. Die Lammkoteletts mit der Soße anrichten. Dazu passt sehr gut Kartoffelgratin.

Vincent Klink Donnerstag, 20. März 2008

Lamm-Koteletts mit Ratatouille

Für vier Personen

Lammkoteletts:

1 Kg Lammcarré	2 EL Olivenöl	4 – 6 Zehen Knoblauch
4 – 6 Stängel Thymian	Meersalz	

Ratatouille:

750 g Zucchini	1 Aubergine, 200 g	2 Zwiebeln
700 g Tomaten	2 Zehen Knoblauch	200 g Paprika, grün
3 – 4 EL Olivenöl	Piment	Salz

Lammkoteletts::

Das Lammcarré putzen und in einzelne Koteletts teilen. In der Grillpfanne das Öl erhitzen und die Lammkoteletts sehr heiß braten. Die Knoblauchzehen und den Thymian hinzugeben. Zwei Minuten braten, umdrehen und salzen. Noch mal circa zwei Minuten auf dieser Seite braten.

Ratatouille:

Die Zucchini waschen und ungeschält in Taler schneiden. Die Aubergine schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten in jeweils sechs Stücke teilen, häuten und entkernen. Die Knoblauchzehen entkeimen und zerdrücken, die Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden. Alles zusammen in drei bis vier Esslöffel Olivenöl etwa 30 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Piment würzen und heiß mit den Lammkoteletts servieren.

Lea Linster am 14. September 2012

Lamm-Koteletts mit Spargel im Parma-Schinken

Für 2 Personen

400 g kleine Kartoffeln	800 g weißer Spargel	Salz, Zucker
3 EL Butter	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	100 ml trockener Rotwein	100 ml brauner Bratenfond
4 Lammkotelett a ca. 80 g	4 Scheiben Parma-Schinken	

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad vorheizen) Kartoffeln kochen und anschließend pellen. Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Mit Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter würzen und den Spargel darin ca. 8 Minuten bissfest garen. Spargel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 TL Butter anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, Fond angießen und um knapp die Hälfte einkochen, abschmecken und etwas Petersilie untermischen. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten braten. Spargel zu 2 gleich großen Bündel richten und diese komplett mit Parma-Schinken umwickeln. Die Spargelbündel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Kartoffeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter warm schwenken und mit Petersilie bestreuen. Die Lammkoteletts mit dem Spargel und den Kartoffeln anrichten, die Sauce angießen.

Otto Koch Freitag, 20. Mai 2011

Lamm-Koteletts, Zitronen-Thymian-Soße, dreierlei Bohnen

Für 2 Personen

50 g weiße getrocknete Bohnenkerne	ca. 400 ml Geflügelfond	1 Scheibe Speck (ca. 30 g)
1 Lorbeerblatt	1 Zweig Thymian	1 Zweig Bohnenkraut
100 g grüne Bohnen	Salz	100 g grüne Bohnenkerne
1 Tomate	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Kerbel
1 Schalotte	20 g feine Speckwürfel	6 Lammkoteletts
Pfeffer	3 EL Olivenöl	2 EL Butter
1 Bund Zitronenthymian	150 ml Lammfond	Meersalz

Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Geflügelfond, einer Speckscheibe, Lorbeerblatt und 1 EL Olivenöl ca. 1 Stunde kochen. Dann einen Zweig Thymian und Bohnenkraut zugeben und die Bohnen noch ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Bohnen abgießen und den Bohnenfond auffangen. Die grünen Bohnen putzen, in Salzwasser gar kochen. Abschütten, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die frischen Bohnenkerne ebenfalls in Salzwasser kochen, abschütten, in Eiswasser abschrecken und aus der Pelle drücken. Die Tomate in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und die Filets in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Auf ein Blech oder einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen noch ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Schalotte und Speckwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig anschwitzen, alle drei Sorten Bohnen zugeben und etwas von dem Bohnenfond zugeben. Kurz schwenken, bis die Bohnen heiß sind, dann 1 EL Olivenöl, gehackte Kräuter sowie die Tomatenwürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blätter vom Zitronenthymian fein abzupfen und in einem Topf mit 1 EL Butter bei milder Hitze behutsam anschwitzen damit sich die Aromastoffe entfalten können, die Lammsoße zugeben und einmal kurz aufkochen lassen. In die Tellermitte das Bohnengemüse geben und die Lammkoteletts darum herum anrichten. Die Soße um den Teller träufeln und die Koteletts mit etwas Meersalz bestreuen.

Karlheinz Hauser Montag, 14. Juni 2010

Lamm-Lachs im Pancetta-Mantel auf Limonen-Spitzkohl

Für 2 Personen

2 Lammlachse à 200 g	8 Scheiben Pancetta	1 kleiner Spitzkohl à 300 g
1 Limette	1/2 Granatapfel	1 Chilischote
2 Schalen Shiso-Kresse	40 g Butter	30 ml Olivenöl
20 ml helle Sojasoße	100 ml Lammfond	50 ml Geflügelfond
30 ml Granatapfelsirup	100 ml Rotwein	20 ml Olivenöl
1 EL Sesamöl	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Das Olivenöl und die Sojasoße gut vermischen. Die Marinade auf den Lammlachsen verteilen. Die Lammlachse in dem Pancetta einwickeln und von allen Seiten anbraten. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und im Backofen zehn Minuten fertig garen. Den Bratansatz mit dem Lammfond und dem Granatapfelsirup ablöschen. Den Rotwein dazugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer verfeinern. Den Granatapfel aufbrechen, die Kerne aus einer Hälfte herauslösen und unter die Soße mischen. Den Strunk aus dem Spitzkohl herausschneiden, äußere Blätter entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Spitzkohl darin anschwitzen und mit Limettensaft ablöschen. Den Geflügelfond dazugießen. Die Chilischote halbieren und zu dem Spitzkohl geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettenschale abschmecken. Die Lammlachse auf einem Teller anrichten und den Spitzkohl dazugeben. Mit der Soße und der Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Johann Lafer am 17. Februar 2012

Lamm-Lachs im Speck-Mantel auf Orangen-Lauch

Für 2 Personen

2 Lammlachse, a ca. 160 g	1 Stange Lauch	1 Orange, unbehandelt
6 Scheiben Bauchspeck, dünn geschnitten	3 EL Sojasoße, hell	1 EL Honig, flüssig
50 ml Bratenfond	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Petersilie, glatt
1 Chilischote, rot	30 g Butter	30 ml Olivenöl
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 140 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Die Lammlachse von Sehnen befreien, waschen, trocken tupfen, mit Pfeffer würzen und in den Speck einrollen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammlachse darin von allen Seiten anbraten, Rosmarin, Honig und Sojasoße zugeben und die Lammlachse darin 2 Minuten schwenken. Lammlachse mit dem Rosmarin auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben und im Backofen 12 Minuten garen, anschließend 5 Minuten ruhen lassen. Den Bratenfond aufbewahren. Den Lauch abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Etwas Schale von der Orange abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote halbieren, entkernen und eine Hälfte fein würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, den Lauch mit den Chiliwürfeln und der abgeriebenen Orangenschale anschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen und den Lauch bei mittlerer Hitze 7 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken, zuletzt unter den Lauch mischen. Die Lammlachse in Tranchen schneiden, leicht salzen und auf dem Lauch anrichten. Bratenfond nochmals erwärmen und das Fleisch damit beträufeln.

Johann Lafer am 12. Februar 2010

Lamm-Lachs mit Weißkohl

Für 2 Portionen

2 Lammlachse	$\frac{1}{2}$ Weißkohl	3 Kartoffeln
200 ml Lammfond	200 ml Weißwein	1 EL Tomatenmark
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	1 Zwiebel
Speisestärke	Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Als erstes den Weißkohl fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, zunächst in etwas dickere Scheiben schneiden und diese anschließend in Würfel schneiden. Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einen Topf geben, erhitzen und die Kartoffeln sowie den Weißkohl und die Zwiebelstücke hineingeben und rösten. Das Röstgemüse mit Salz und Pfeffer würzen und einen Löffel Tomatenmark für das Aroma hinzufügen. Schließlich alles mit Weißwein ablöschen. Thymian und Rosmarin für den Geschmack begeben und den Topf mit Lammfond auffüllen. Abschließend eine Knoblauchzehe abziehen und im Ganzen mit in den Topf geben. Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und die Lammlachse in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Ein wenig Butter mit in die Pfanne geben und zergehen lassen. Nun die Lammlachse entnehmen und den Bratensud zum Gemüse Eintopf hinzufügen. Speisestärke in eine Schüssel geben, Wasser hinzufügen und die Stärke darin auflösen. Die Mischung langsam und schrittweise in den kochenden Gemüse Eintopf füllen und zum Abschluss alles noch einmal für knapp eine Minute aufkochen lassen. Die Knoblauchzehe sowie die Rosmarin- und Thymianzweige entnehmen und den Gemüse Eintopf in tiefe Teller füllen. Abschließend das Lamm tranchieren, auf den Eintopf geben, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Steffen Henssler am 20. 04. 2012

Lamm-Lachs-Geschnetzeltes auf Bulgur-Artischocken-Gemüse

Für vier Portionen

Für das Lamm:

600 g Lammlachse	2 Zwiebeln, rot	1 Knoblauchzehe
4 gtr. Öl-Tomatenfilets	1 Zweig Rosmarin	1 EL Tomatenmark
50 ml Portwein, rot	200 ml Rotwein	200 ml Lammfond

Salz, Pfeffer

Für den Bulgur:

400 ml Gemüsefond	200 g Bulgur	6 Artischocken, klein
3 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für das Minzpesto:

1 Bund Minze	1/2 Bund Petersilie, glatt	30 g Mandeln
100 ml Rapsöl	1 TL Puderzucker	1 Zitrone, unbehandelt

Salz, Pfeffer

Für das Lammgeschnetzelte das Lammfleisch in drei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomatenfilets abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Anschließend die Filets klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen, das aufgefangene Tomatenöl zugeben und das Fleisch darin kurz scharf von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch in die Pfanne geben und darin anschwitzen, den Rosmarinweig zugeben. Das Tomatenmark unterrühren und mit rotem Portwein ablöschen. Den Lammfond sowie den Rotwein angießen und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch kurz vor dem Servieren zugeben und in der Soße erwärmen. Für das Bulgur-Artischockengemüse den Gemüsefond aufkochen und den Bulgur einstreuen. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten (je nach Packungsanweisung) köcheln lassen. Mit Salz würzen. Anschließend die Artischocken putzen. Dafür die harten äußeren Blätter abbrechen, den Stiel dünn abschälen und die Artischocken in dünne Scheiben oder Viertel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischocken unter den Bulgur mischen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, klein schneiden und zuletzt untermischen. Für das Minzpesto die Minze sowie die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit den Mandeln und dem Rapsöl in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Paste mixen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft der halben Zitrone auspressen. Anschließend das Pesto mit dem Puderzucker, Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Bulgur auf Tellern anrichten und das Geschnetzelte darauf verteilen. Das Minzpesto um das Gemüse verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

Johann Lafer am 02. Juni 2012

Lamm-Lachs-Satés, Auberginen-Soße, Oliven-Bratkartoffeln

Für 4 Personen

30 ml Olivenöl	2 Lammlachse	4 Zweige Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	2 EL Paprikapaste, scharf	1 Zitrone, unbehandelt
1 Aubergine	5 Schalotten	50 g Tomatenmark
50 ml Geflügelfond	1 EL Honig	2 Stiele Petersilie, glatt
600 g Kartoffeln, fest	1 Chorizo	50 g Oliven, schwarz
1 Schote Chili, rot	0,5 Bund Schnittlauch	30 g Butterschmalz
50 g Butter	Chili	Salz
Pfeffer, weiß		

Die Zitrone abreiben und auspressen. Die Lammlachse in Würfel schneiden, auf Rosmarinzweige stecken und mit der Paprikapaste, etwas Zitronensaft, der Zitronenschale und etwas Olivenöl marinieren. Zwei Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Aubergine in feine Würfel schneiden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin kross braten. Zuletzt die Schalotten und Knoblauchwürfel zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Anschließend in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken. Das Tomatenmark mit dem Geflügelfond und dem Honig verrühren, die ausgekühlten Auberginenwürfel und die Petersilie zugeben und verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken. Die Kartoffeln, knapp mit Wasser bedeckt, weich garen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und schälen. Die restlichen Schalotten schälen und fein würfeln. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen und den Chorizo in Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln goldbraun anbraten. Die Oliven, Chorizo, Chili und Schalotten zugeben und unter regelmäßigem Schwenken der Pfanne anbräunen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Butter zugeben und die Kartoffeln damit glasieren. Abschließend die Schnittlauchröllchen unterrühren. Die Lammsatés in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mit etwas Auberginensauce auf Tellern anrichten und die Bratkartoffeln seitlich dazu platziert servieren.

Johann Lafer am 03. September 2011

Lamm-Lachse an Ajvar-Paprika-Püree

Für 2 Portionen

300 g Lammlachse	50 g geröstete Paprika	1 EL Ajvar-Paste
1 Zitrone	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Thymian	Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Bevor mit der Zubereitung der Speisen begonnen wird, einige Holzspieße für rund 30 Minuten in Wasser einweichen lassen, damit diese anschließend auf dem Grill nicht anbrennen. Als erstes die Lammlachse längs halbieren, wellenförmig aufspießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Öl auf die Fleischspieße geben, diese auf den Grill legen und von allen Seiten gar grillen. Für den Ajvar-Paprika-Dip zunächst eine Knoblauchzehe sowie eine Schalotte abziehen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Die geröstete Paprika ebenfalls kurz dazugeben. Das Pfannengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saft einer halben Zitrone darüber geben sowie ein bis zwei Streifen von der Zitronenschale beimengen. Zum Abschluss die Ajvar-Paste kurz mit in der Pfanne anrösten und zusammen mit dem Gemüse in einen Messbecher geben. Das Pfannengemüse sehr fein pürieren und auf Tellern anrichten. Die Lammlachse vom Grill nehmen, neben dem Ajvar-Paprika-Püree anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. 05. 2012

Lamm-Lachse, Auberginen-Mantel, Kerbel-Zitronen-Risotto

Für vier Portionen

2 Auberginen	5 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian	3 Lammlachse
1 EL Dijonsenf, grob	200 ml Rotwein	200 ml Portwein, rot
400 ml Lammfond	1 Granatapfel	100 g Butter, kalt
1 Zitrone, unbehandelt	50 g Pinienkerne	800 ml Gemüfefond
2 Schalotten	80 g Parmesan	250 g Risottoreis
100 ml Weißwein	1 Bund Kerbel	Salz, Pfeffer, Chili

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, trocknen und die Ansätze abschneiden. Die Auberginen in sehr dünne Scheiben schneiden und leicht salzen. Fünf Minuten ziehen lassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit drei Esslöffeln heißem Olivenöl in einer Grillpfanne von beiden Seiten braun anbraten. Drei Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Kräuterzweige sowie den Knoblauch hinzufügen und mitbraten. Die Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen und nach den Auberginen ebenfalls in der Grillpfanne von allen Seiten anbraten. Die Lammlachse anschließend mit dem Senf bestreichen, mit den gegrillten Auberginenscheiben umwickeln und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garziehen lassen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Rotwein, dem Portwein sowie dem Lammfond ablöschen und fünf Minuten einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen, in einen kleinen Topf geben und nochmals aufkochen. Den Granatapfel einschneiden, aufbrechen und die Kerne herauslösen. Die Granatapfelkerne in die Soße geben, mit Salz, Pfeffer sowie etwas Chili abschmecken und mit 50 Gramm kalter Butter binden. Die Schale der Zitrone mit einem Sparschäler dünn abschälen und in dünne Streifen schneiden. Den Saft anschließend auspressen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Gemüfefond aufkochen. Die Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 30 Gramm Parmesan mit einem Sparschäler hobeln und den restlichen Parmesan fein reiben. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Schalotten, den Knoblauch und die Zitronenschale darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Den Weißwein dazugießen und bei milder Hitze unter Rühren einkochen lassen. Ein Viertel des heißen Fonds dazugießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist (das dauert je nach Reissorte 18 bis 25 Minuten; das Reiskorn sollte außen weich und innen einen leicht bissfesten Kern haben). Den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die übrige gewürfelte kalte Butter untermischen. Den geriebenen Parmesan untermischen, damit der Risotto eine cremige Konsistenz bekommt. Den Kerbel abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Zusammen mit den Pinienkernen unter das Risotto mischen. Die Lammlachse in Tranchen schneiden und leicht salzen und pfeffern. Das Risotto auf Tellern anrichten, das Fleisch darauf legen, mit der Soße beträufeln und servieren.

Johann Lafer am 23. Juni 2012

Lamm-Rücken auf Bohnenkraut-Polenta mit Tomaten

Für 2 Personen

300 g Lammrückenfilet	35 g Instant Polenta	100 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer, klein	1 Vanilleschote
1 Zimtstange	1 Prise getr. Bohnenkraut	1 Muskatnuss
1 Prise Räucherpaprika	1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Chilipulver, mild
1 Prise Kurkuma	120 ml Gemüsefond	120 ml Milch
50 ml Sahne	2 EL Olivenöl	gebräunte Butter
mildes Chilisalz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter in der Pfanne anbräunen. Den Lammrücken waschen und trocken tupfen, in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten. Anschließend in den Ofen geben und circa 20-30 Minuten rosa garen. Für das Polentapüree den Gemüsefond mit der Milch aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren cremig werden lassen. Den Knoblauch abziehen und hineinreiben. Den Ingwer schälen, reiben und circa eine Messerspitze zu dem Püree geben. Das Ganze mit Salz, Bohnenkraut, Kurkuma, Chili, Paprikapulver, Räucherpaprika und etwas Muskat würzen. Die Sahne schlagen und mit der gebräunten Butter unter die Polenta rühren. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tomaten darin erhitzen. Das Chilisalz über die Tomaten geben. Butter in der Pfanne braun werden lassen. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die halbierte Zimtstange, die Vanilleschote, den Knoblauch und etwas Chilisalz zu der braunen Butter geben. Den Lammrücken aus der Pfanne nehmen und in der Butter anschwemmen. Die Polentacreme auf Tellern verteilen. Die Lammrückenfilets schräge in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf der Polenta anrichten. Die Tomaten um das Ganze verteilen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 28. Oktober 2011

Lamm-Rücken auf Dill-Bohnen, gebratene Kartoffel-Würfel

Für 2 Personen

250 g Lammrückenfilets	2 Kartoffeln, fest	1 Zehe Knoblauch
1 Ingwer	1 Zitrone, unbehandelt	1 Schote Vanille
100 g Bohnen, weiß	100 g Bohnen, grün	100 g Bohnen, breit
30 ml Gemüsefond	20 g Butter	2 Zweige Dill, frisch
6 EL Olivenöl, mild	Salz	Chili, mild, gemahlen
Chilisalz, mild	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Den Lammrücken waschen, trocken tupfen und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl rundherum anbräunen. Anschließend in den Backofen geben und in 25 bis 30 Minuten rosa durchziehen lassen. Von der Zitronenschale einen Streifen abschneiden. Die Vanilleschote halbieren und eine Hälfte davon auskratzen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und zwei Scheiben davon abschneiden. In einer Pfanne das restliche Olivenöl mit der Hälfte des Knoblauchs, einer Ingwerscheibe, der Zitronenschale und dem Vanillemark erwärmen und mit Chilisalz würzen. Den Lammrücken darin wenden und anschließend schräg in breite Tranchen schneiden. Die weißen Bohnen auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die breiten Bohnen putzen und schräg in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden, die feinen Bohnen putzen und halbieren. Die breiten und feinen Bohnen nacheinander in starkem Salzwasser fast weich blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Dill klein hacken. In einem kleinen Topf den Fond mit allen drei Bohnensorten, dem restlichen Knoblauch, einer Scheibe Ingwer und Zitronenschale erhitzen. Zehn Gramm Butter hinein schmelzen lassen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und zuletzt den Dill hinzufügen. Den Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale anschließend entfernen. Die Kartoffeln schälen, in ein Zentimeter große Würfel schneiden und im Salzwasser fünf Minuten kochen, in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Anschließend in einer beschichteten Pfanne die restliche Butter bräunen und die Kartoffeln darin goldbraun anbraten und mit Chilisalz würzen. Die Bohnen auf warmen Tellern verteilen, die Lammrückenscheiben darauf legen, die gewürzte Butter darüber träufeln und die Kartoffelwürfel außen herum streuen.

Alfons Schuhbeck am 02. Oktober 2009

Lamm-Rücken auf Kraut-Fleckerl mit Spitzpaprika

Für zwei Personen

300 g Lammrückenfilet	1 rote Spitzpaprika	200 g junges Weißkraut
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	100 g griechischer Joghurt	1 EL kalte Butter
200 ml Gemüsefond	mildes Chilisalz	Pflanzenöl
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammrückenfilet waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Anschließend auf das Ofengitter geben und etwa 30-35 Minuten rosa garen. Die Spitzpaprika halbieren, entkernen und in circa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Etwa 100 Milliliter Gemüsefond in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Den Weißkohl putzen, entstrunken und in circa drei Zentimeter große Rauten schneiden. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und den Weißkohl anbraten. Das Ganze mit 80 Milliliter Gemüsefond aufgießen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und zwei Scheiben Ingwer dazugeben. Nach einigen Minuten wieder entfernen. Die Spitzpaprika und die kalte Butter einrühren und mit Chilisalz abschmecken. Für den Dip den Thymian zupfen und fein hacken. Den restlichen Gemüsefond erhitzen und einrühren. Etwas Zitronenschale reiben und anschließend die Zitrone auspressen. Etwas Zitronenabrieb mit einem Esslöffel Olivenöl einrühren und mit Chilisalz und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch, den Ingwer und ein Stück Zitronenschale hineingeben. Das Fleisch darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auf Tellern anrichten. Das Weißkohl- und Paprikagemüse ebenfalls auf den Teller geben. Etwas von dem Gewürzöl aus der Fleischpfanne über das Fleisch träufeln. Den Thymian-Zitronen-Dip in ein kleines Schälchen geben und dazu servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. März 2012

Lamm-Rücken im Brot-Mantel, confierte Tomaten

Für 4 Personen

Lammrücken:

2 Stränge Lammrücken	4 Tramezzini	400 g Wurstbrät, fein
0,2 l Sahne, 35%	1 Zitrone, unbehandelt	Kräuter-der-Provence
Pfeffer, schwarz	Salz	Öl

Gegrillte Zucchini-scheiben:

4 Zucchini, klein	Kräuter-der-Provence	Olivenöl
-------------------	----------------------	----------

Confierte Tomaten:

400 g Flaschenkirschtomaten	2 EL Zucker	0,5 Bund Salbei
0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Rosmarin	1 Knolle Knoblauch

Pfefferhippe:

80 g Butter, weich	80 g Mehl	80 g Puderzucker
2 Eier	Pfeffer, schwarz (geschrotet)	

Den Backofen auf 130 Grad vorheizen.

Lammrücken:

Den Saft der Zitrone auspressen. Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten kurz anbraten. Die Tramezzini mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Das Wurstbrät mit etwas Sahne und Zitronensaft glatt rühren und nach Belieben die Kräuter-der-Provence unterarbeiten. Das Wurstbrät dünn auf die Fläche der Tramezzini streichen und das Lammrückenfilet in die Mitte des Brotes legen, die Platte auf ein Stück Folie, die etwas größer ist als die Brotplatte, legen. Das Brot mit dem Lammrückenstrank vorsichtig aufrollen und die Folie fest darum wickeln und so eingewickelt im Kühlschrank lagern. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Lamm-Brotrolle anbraten und anschließend für circa sechs Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Danach aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt fünf Minuten ruhen lassen.

Gegrillte Zucchini-scheiben:

Die Zucchini in Scheiben schneiden, in einer Grillpfanne mit wenig Olivenöl anbraten und mit Kräutern der Provence würzen.

Confierte Tomaten:

Kleine Flaschentomaten kurz in kochendes Wasser geben und anschließend in Eiswasser abschrecken, um danach die Haut von den Tomaten zu ziehen. Einen Topf Wasser mit Zucker erwärmen und Salbei, Thymian, Knoblauch und Rosmarin hinzufügen. Die Tomaten circa 20 Minuten darin ziehen lassen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Pfefferhippe:

Butter, Mehl, Puderzucker und Eiweiß mit einem Schneebesen glatt rühren und zehn Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Masse dünn, gegebenenfalls mit einer Schablone, auf ein Backpapier streichen, mit frisch geschrotetem schwarzen Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen goldgelb ausbacken. Die Lammrolle schräg aufschneiden und die Zucchini und die Tomaten darum legen. Die Pfefferhippe anlegen.

Tim Mälzer am 12. März 2010

Lamm-Rücken im Speck-Mantel

Für 4 Personen:

700 g Lammrücken	24 Speckscheiben	1 EL Öl
4 EL Butter	2 TL orientalische Gewürze	Salz
Knoblauch-Püree in Öl		

Vorbereitung:

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Den Lammrücken von Fettresten befreien und 4 gleichlange, gleichdicke Portionsstücke formen. Pro Portion etwa 6 Bacon-Frühstücksspeck-Scheiben überlappend legen.

Jedes Speckbett dünn mit Knoblauch-Püree bestreichen, mit Salz und den Gewürzen bestreuen; eng um ein Portionsstück wickeln, mit Zahnstochern fixieren.

Zubereitung:

In einer Pfanne die Butter mit dem Öl erhitzen und darin die Lammrücken allseitig ca. 8 min. anbraten. Nun die Lammrücken eng in eine Form legen, mit dem Fett übergießen und im Backofen 15 min. garen. Vor dem Servieren die Lammrücken-Stücke etwas ruhen lassen; danach in dicke Scheiben schneiden.

Bemerkung:

Dazu passen z. B. knackig gebratene grüne Bohnen, die mit Schmand abgelöscht wurden und Safran-Reis.

NN

Lamm-Rücken in der Mais-Kruste mit Speck-Bündchen

Für 4 Personen

Lammrücken:

2 Stränge Lammrücken 1 Zehe Knoblauch

Maiskruste:

100 g Cornflakes 50 g Parmesan 60 g Butter, weich
1 Ei

Speckbündchen:

150 g Keniabohnen, frisch Speck, in Scheiben Brühe
Butter Salz

Pesto:

2 Bund Basilikum 70 g Nüsse 50 g Parmesan, frisch
1 Zehe Knoblauch Olivenöl Pfeffer
Chili Salz Zucker

Reis:

100 g Reis, zwei Sorten 0,5 Schote Chili, rot 1 Stange Zitronengras
Paprikapulver

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Lammrücken:

Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und rundum anbraten, danach für circa drei Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Anschließend circa 20 Minuten bei 70 Grad ruhen lassen, damit sich das Fleisch wieder entspannt und einen gleichmäßigen Garpunkt erhält. Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.

Maiskruste:

Die Butter aufschlagen. Die Cornflakes zermahlen und mit dem geriebenen Parmesan und dem verquirlten Ei unter die Butter rühren. Die Masse als Kruste auf den fertig gegarten Lammrücken geben und kurz unter dem Grill gratinieren.

Speckbündchen:

Die Bohnen putzen und auf eine Länge schneiden. Die Bohnen in reichlich Salzwasser kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Speckscheiben ausbreiten und die Bohnen quer und mittig platzieren. Anschließend zu Bündchen wickeln und bei mittlerer Hitze anbraten. Mit etwas Butter und Brühe abgelöscht legt sich ein appetitlicher Film um die Bohnen.

Pesto:

Die Basilikumblätter waschen und trocken schleudern. Die Nusskerne anrösten und auskühlen lassen. Dabei darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Den Parmesankäse fein reiben. Basilikum, Nüsse, Parmesan, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili in einen Mixer geben und kurz mit wenig Olivenöl grob zerkleinern. Dann nach und nach mehr Olivenöl zugeben. Zwischendurch immer wieder mixen, bis eine cremige, nicht allzu dicke Masse entsteht.

Reis:

Die beiden Reissorten jeweils mit der dreifachen Menge an Wasser körnig garen. Eine Reissorte mit etwas Pesto einfärben und abschmecken. Die andere Sorte mit etwas klein gehacktem Chili, Zitronengras und Paprikapulver abschmecken und färben. Den Lammrücken in Scheiben schneiden und mit den Speckbündchen, dem Pesto und den beiden Reissorten servieren.

Nelson Müller am 21. Januar 2011

Lamm-Rücken mit Artischocken und Bohnen-Ragout

Für 4 Personen

100 g Coco-Bohnen	2 Schalotten	5 EL Olivenöl
ca. 300 ml Geflügelbrühe	100 g grüne Bohnen	Salz
50 g frische Bohnenkerne	800 g Lammrücken (Strang)	Pfeffer
3 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	8 kleine Artischocken
4 getrocknete Tomatenviertel	2 EL Butter	1 Zweig Bohnenkraut
Piment d'Espelette	100 ml Lammfond	

Die Coco-Bohnen ca. 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, die abgeschütteten eingeweichten Bohnen zugeben, mit Brühe auffüllen und weich kochen. Evtl. immer mal wieder etwas Brühe zugeben. Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Fève-Bohnenkerne, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die äußere Haut entfernen. Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4 vorheizen). Lammrücken parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl in von allen Seiten anbraten. Dann mit einem Zweig Thymian in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten rosa garen. Rosmarin fein hacken, von einem Zweig Thymian die Blättchen abzupfen. Die Artischocken schälen. Mit einem Parisienne-Löffel vorsichtig das Innere rausnehmen, dann die Artischocken vierteln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Artischocken scharf anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren und ca. 8 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin und Thymianblätter untermischen. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Die Coco, Fève und grüne Bohnen zusammen in einer Sauteuse mit 2 EL Butter erwärmen, die in Würfel geschnittenen Tomaten hinzugeben, mit Bohnenkraut, Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Lammfond mit einem Zweig Thymian in einen Topf geben und erwärmen. Auf vorgewärmten Tellern mittig die Bohnen und Artischocken setzen darauf den in Tranchen geschnittenen Lammrücken und mit etwas Lammfond begießen.

Karlheinz Hauser Montag, 16. August 2010

Lamm-Rücken mit Couscous-Peperoni

Für 4 Personen

Lamm:

2 Lammrücken, ausgelöst	1 EL Kokosfett	1 Stange Zimt
1 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer	1 Stück Vanille, klein
2 EL Butter, braun	1 EL Arganöl	Kardamomkapseln
Chilisalz		

Couscous:

1 Schote Spitzpaprika, rot	1 Schote Spitzpaprika, grün	300 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch	1 TL Ingwer	0,5 Döschen Safran-Fäden
0,5 TL Ras el Hanout	0,5 TL Kurkuma	1 Prise Chili, mild
200 g Couscous	2 – 3 EL Butter, braun	80 g Sahne
2 EL Mandelsplitter, geröstet	1 EL Rosenblüten, getrocknet	1 EL Petersilie, frisch
1 EL Minze, frisch	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Lamm:

Die Lammrücken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Kokosfett rundherum anbraten. Auf das Ofengitter legen und in etwa 20 bis 30 Minuten darin rosa durchziehen lassen. Braune Butter mit Arganöl, halbiertes Zimtstange, halbiertem Knoblauch, Vanille, Kardamom und Chilisalz in einer Pfanne erwärmen und die Lammrücken darin wenden.

Couscous:

Die Spitzpaprika gründlich waschen, längs halbieren, Kerne und Strunk entfernen und in circa einen Zentimeter große Stücke schneiden. In Salzwasser einige Minuten kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In der Gemüsebrühe erhitzen, Knoblauch hinein reiben. Ingwer, Safran und Ras el Hanout hinzufügen und mit Kurkuma, Chili Knoblauch hinein reiben, den Ingwer hinein geben, Safran, Ras el Hanout hinzufügen und mit Kurkuma und einer Prise Chili würzen. Aufkochen, den Couscous hinein rühren, einen Deckel aufsetzen, vom Herd nehmen und fünf bis sieben Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel aufrauen und die braune Butter mit Sahne, Mandeln, Rosenblüten, Petersilie und Minze hinein rühren. Den Couscous auf warmen Tellern anrichten, den Lammrücken schräg in dickere Scheiben schneiden, an den Couscous anlegen und mit der Butter beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 26. November 2010

Lamm-Rücken mit karamellisiertem Spitzkohl

Für 4 Personen

Lammrücken:

2 Lammrücken, ca. 600 g 1 – 2 TL Öl Pfeffer
Öl

Apfel-Dattel-Spitzkohl:

700 g Spitzkohl 1 Zwiebel, mittelgroß 1 Karotte
1 Sellerie 0,5 Apfel 1 TL Puderzucker
100 ml Weißwein 150 ml Apfelsaft 1 Schote Vanille
20 g Walnüsse 20 g Pistazien 4 Datteln
1 TL Dillspitzen Ingwer Chilisalز
Sahne Kümmel

Ras-el-Hanout-Dip:

200 ml Joghurt, griechisch 1 – 2 TL Ras el Hanout Chilisalز

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Lammrücken:

Ein Ofengitter auf die mittlere Einschubleiste des Backofens schieben und darunter ein Abtropfblech stellen. Die beiden Lammrücken quer halbieren und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl rundherum anbraten. Auf das Ofengitter legen und in etwa 40 Minuten darin rosa durchziehen lassen. Anschließend salzen und pfeffern.

Apfel-Dattel-Spitzkohl:

Den Spitzkohl entstrunken, vierteln, in einzelne Blätter teilen und in drei Zentimeter große Rauten schneiden. Zwiebel, Karotte, Sellerie und Apfel schälen, den Apfel entkernen. Alles in kleine Würfel schneiden. Den Puderzucker in einen breiten Topf stäuben und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel und Spitzkohl dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Den Spitzkohl bei milder Hitze in acht bis zehn Minuten weich dünsten. Nach circa fünf Minuten die Apfelwürfel unterziehen. Die Sahne in einen kleinen Topf geben und einreduzieren lassen. Unter den Spitzkohl ziehen und mit Kümmel, der Vanilleschote, Ingwer und Chilisalز würzen. Die Nüsse sowie die in Streifen geschnittenen Datteln unterrühren und mit den fein gehackten Dillspitzen garnieren.

Ras el Hanout-Dip:

Den Joghurt mit einem Schneebesen oder einer Gabel glatt rühren, das Gewürz dazu geben und mit dem Chilisalز abschmecken.

Anrichten:

Den Ras el Hanout-Dip auf vier Tellern als Spiegel verteilen, je ein Lammrückenstück darauf setzen und das Spitzkohlgemüse daneben geben.

Alfons Schuhbeck am 02. Dezember 2011

Lamm-Rücken mit Mandel-Bärlauch-Kruste

Für 2 Personen

2 mittelgroße Mairübchen	1 1/2 EL Butter	1 TL Zucker
Salz, Pfeffer	75 g geschälte Mandelkerne	1 Schalotte
1/2 Bund Bärlauch	2 EL Semmelbrösel	2 EL Parmesan
1 Eigelb	300 g ausgelöster Lammrücken	1 EL Butterschmalz
2 EL Weißweinessig	1/2 TL Rapshonig	2 EL Bärlauchöl
75 g Brunnenkresse		

Rübchen putzen, abspülen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, 1 TL Zucker einstreuen und schmelzen lassen, Rübchen einlegen und kurz darin karamellisieren, würzen und abkühlen lassen, Mandeln grob hacken und rösten. Schalotte schälen, fein hacken und in 1 TL Butter glasig dünsten. Bärlauch abspülen, trockentupfen und fein hacken. Mit Mandeln, Schalotte, Semmelbröseln, Parmesan, etwas Pfeffer und Eigelb mischen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Fleisch abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz erhitzen, Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Fleisch in eine flache Auflaufform legen, die Bärlauch-Kruste darauf verteilen, leicht an-drücken. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten überkrusten. Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl darunter schlagen. Brunnenkresse abspülen, abtropfen lassen, verlesen und mit dem Dressing mischen. Fleisch aufschneiden, mit Kresse und z. B. kross gebratenen Kartoffelscheiben anrichten.

Otto Koch Freitag, 08. Mai 2009

Lamm-Rücken mit Minz-Soße und Bohnen-Gemüse

Für 2 Personen

1 kleiner Lammrücken	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl	250 ml Lammfond	3 Zweige Rosmarin
2 Schalotten	2 EL Butter	2 Tomaten
1/2 Bund marokkanische Minze	1/2 Bund Bohnenkraut	300 g breite grüne Bohnen
1 TL Tomatenmark	125 ml Gemüsebrühe	2 EL Weißbrotbrösel
50 ml Rotwein		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Lammrücken parieren, die Fleisch-Abschnitte für den Saucen-Ansatz zur Seite stellen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen, in einer großen Pfanne (mit feuerfestem Griff) den Lammrücken von allen Seiten mit 1 EL Olivenöl anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne die Fleischabschnitte anbraten, Zwiebel zugeben. Mit etwas Lammfond ablöschen und ein Rosmarinzwig einlegen. Dann den Lammrücken wieder zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, dabei immer wieder etwas Fond angießen. In der Zwischenzeit Schalotten schälen, fein schneiden und eine Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 1 Rosmarinzwig, Minze und Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Bohnen putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl restliche Schalotte anschwitzen, Tomatenmark untermischen. Bohnen zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten dünsten. Dann 3/4 der Tomatenwürfel und Bohnenkraut untermischen. Noch 5 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Schalotten mit gehacktem Rosmarin, etwas gehackter Minze, restlichen Tomatenwürfel und Brotbröseln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gegarten Lammrücken heraus nehmen und mit Alufolie abgedeckt warm stellen. Zum Bratensatz Rotwein geben, kurz aufkochen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, mit 1 EL kalter Butter binden und etwas Minze untermischen, abschmecken. Den Lammrücken mit der Semmelbröselmasse bestreichen und unter der Grillschlange kurz gratnieren. Lammrücken aufschneiden und mit der Sauce und dem Bohnengemüse anrichten und servieren. Dazu passen grob gestampfte Salzkartoffeln mit etwas Olivenöl abgeschmeckt.

Vincent Klink 09. August 2012

Lamm-Rücken mit Schmorschalotten-Vinaigrette und Sellerie

Für 4 Personen

Lammrücken:

600 g Lammrückenstränge	1 EL Butter	2 Zweige Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	Olivenöl	Pfeffer
Salz		

Sellerie:

0,5 Knolle Sellerie	0,5 Zitrone, unbehandelt	Olivenöl
---------------------	--------------------------	----------

Cashewkerne:

100 g Cashewkerne	1 Sternanis	1 EL Butter
Pfeffer	Puderzucker	

Vinaigrette:

8 Schalotten	200 g Meersalz	100 ml Rotwein
100 ml Brühe	1 Lorbeerblatt	1 EL Weizenstärke
1 EL Balsamico, alt	Olivenöl	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Lammrücken:

Die Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten und im vorgeheizten Backofen 30 Minuten rosa garen. Das Lamm in einer Pfanne mit aufschäumender Butter, Rosmarinnadeln und Knoblauch kurz vor dem Servieren eine Minute von allen Seiten erneut anbraten, kurz abtropfen lassen und in Tranchen schneiden.

Sellerie:

Den Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Zitronenschale in Olivenöl langsam gar schmoren.

Cashewkerne:

Die Cashewkerne mit den Sternanis und Butter in einem kleinen Topf geben die Nüsse braun rösten. Mit Pfeffer und Puderzucker abschmecken, anschließend gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Vinaigrette:

Die Schalotten samt Schale auf ein Blech mit Meersalz geben, im vorgeheizten Backofen 30 Minuten schmoren und anschließend das weiche Schalotten-Mittelstück aus der Schale „drücken“. Rotwein mit Brühe und Lorbeerblatt einkochen, anschließend mit etwas Stärke sämig binden, mit Balsamico abschmecken, Olivenöl unterrühren und die Schalotten darin anschwanken. Den Lammrücken mit der Vinaigrette, dem Sellerie und den Cashewkernern servieren.

Alexander Herrmann am 18. Februar 2011

Lamm-Rücken mit Zimt, Chili, Blumenkohl-Remoulade

Für 2 Personen

400 g Lammrücken, pariert	200 g Blumenkohlröschen	1 Sardellenfilet
1 Zitrone	1 rote Chilischote	2 hartgekochte Eier
1 Ei	1 TL Senf	2 Zimtstangen
0,5 Bund Thymian	1 TL Kapern	1 Gewürzgurke
1 TL Kerbel	1 TL Estragon	100 ml Rapsöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Blumenkohlröschen kurz in heißem Wasser blanchieren. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Aus dem ganzen Ei, Senf, Salz, Zitronensaft und dem Rapsöl eine leichte Mayonnaise herstellen. Die hartgekochten Eier hacken, in die Mayonnaise geben. Die Sardelle fein hacken und zusammen mit dem Estragon, Kerbel und den Kapern zugeben. Die Gewürzgurke und die Blumenkohlröschen klein schneiden und zu der Mayonnaise geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lammrücken waschen, trocken tupfen und in heißem Rapsöl anbraten. Die Zimtstangen, die Chili und den Thymian zugeben um das Fleisch zu aromatisieren. Anschließend zum Garen in den Ofen geben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der Remoulade anrichten.

NN am 27. August 2010

Lamm-Rücken, Salat von Pfifferlingen, Pfirsichen, Pfeffer

Für 4 Personen

500 g Lammrücken	1 EL Pflanzenöl	400 g Pfifferlinge
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	20 g geräucherter Bauchspeck	1 reifer Pfirsich
1 Biozitrone	2 EL Olivenöl	1 TL eingel. grüner Pfeffer
3 Zweige Kerbel	2 Zweige Koriander	

Den Backofen auf 140 Grad (Umluft 120 Grad) vorheizen. Die Silberhäute vom Lammrücken entfernen, den Fettdeckel sehr fein einschneiden. Dann in einer Pfanne mit 1 EL Öl auf der Fettseite langsam knusprig anbraten. Den Lammrücken drehen, von der Fleischseite kurz anbraten und auf das Gitter im Backofen legen. Von jeder Seite ca. 5 Minuten im Ofen garen, herausnehmen und 5 Minuten in Alufolie eingewickelt ruhen lassen. Pfifferlinge gut putzen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten, dann in eine Schüssel geben. Pfifferlinge in der heißen Pfanne anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Schalotten geben. Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen. Pfirsich in Spalten schneiden und mit den Speckwürfeln zu den Pfifferlingen geben. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Den Salat mit Olivenöl, grünem Pfeffer, etwas Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Kerbel und Koriander abspülen und trocken schütteln. Pfifferlingssalat auf Tellern anrichten. Den Kerbel und den Koriander darüber zupfen. Lammrücken portionieren, mit Meersalz würzen und neben dem Salat anrichten.

Michael Kempf Freitag, 15. Juli 2011

Lamm-Rücken, Senf-Estragon-Lavendelkruste, Ratatouille

Für 4 Portionen

Lammrücken:

800 g Lammrücken	5 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	1-2 TL Dijonsenf	½ TL Senfpulver
1 TL süßer Senf	1 EL Estragon	1 TL Lavendelblüten
Salz, Pfeffer	1 Bund Petersilie	2 Eigelb
60 g Panko-Brösel		

Ratatouille:

2 EL Olivenöl	1 Möhre	1 rote Paprika
1 Zucchini,	1 Gemüsezwiebel	1 Aubergine
4 Tomaten	3 Knoblauchzehen	1 TL Zucker
1 TL gehackter Rosmarin	1 Tl gehackter Thymian	1 Tl gehackter Petersilie
Salz, Pfeffer		

Lammrücken:

Den Lammrücken parieren. Das Fleisch salzen. Von allen Seiten bei hoher Hitze 2 bis 3 Minuten direkt angrillen und in Alufolie warmhalten.

Für die Senfkruste die Schalotten und den gehackten Knoblauch in Olivenöl glasig andünsten und anschließend in eine Schüssel geben. Dazu kommen die verschiedenen Senfsorten, der gehackte Estragon, die Lavendelblüten, Salz, Pfeffer, Petersilie, die Eigelbe und das geriebene Weißbrot oder Paniermehl zur Bindung. Alles gut vermengen.

Die Masse auf den trocken getupften Lammrücken 3 bis 4 mm dick aufstreichen. Den Lammrücken im geschlossenen Grill bei 160 °C bis 170 °C 10 bis 15 Minuten garen, bis er eine Kerntemperatur von 58 °C bis 59 °C hat.

Anschließend in leicht schräg geschnittenen Scheiben auf dem Teller fächerförmig anrichten, dazu kann Ratatouille gereicht werden.

Ratatouille:

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf der heißen, geölten Grillplatte zuerst die Karottenstücke scharf angrillen und, nachdem sie Farbe bekommen haben, in eine große Schüssel geben. Danach in dieser Reihenfolge Paprika, Zucchini, Zwiebel und die Aubergine angrillen und ebenfalls in die Schüssel füllen.

Im Anschluss Tomatenstücke, gehackten Knoblauch und den Zucker zufügen und alles mischen. Die Gemüsemischung nun nochmals aus der Schüssel auf die Grillplatte geben und erwärmen. Die Kräuter hinzugeben, mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken und servieren.

test Juni 2012

Lamm-Rücken-Curry mit Gewürz-Reis

Für 2 Personen

Für das Curry:

1 grüne Chilischote	1 grüne Paprika	10 g Ingwer
1 Stange Zitronengras	2 Zweige frischer Koriander	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 TL Koriandersamen	1/2 TL Kreuzkümmel	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	400 g Lammrücken	Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz	150 ml Gemüsebrühe	1 TL Mehlbutter

Für den Gewürzreis:

80 g Basmatireis	1 Zwiebel	1/2 Zimtstange
2 Kardamomkapseln	2 Gewürznelken	3 schwarze Pfefferkörner
1 EL Butterschmalz	1 Prise Kurkuma	40 g Cashewnüsse

Für die Currypaste Chilischote und Paprika entkernen und grob schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Vom Zitronengras die äußere harte Schale entfernen, dann fein hacken. Koriander abspülen, trocken schütteln und grob zerpulven. Chili, Paprika, Ingwer, Zitronengras, Koriander und Pfefferkörner in einen Cutter geben. Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann zu den anderen Zutaten mit in den Cutter geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten bei mäßiger Hitze braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. In der Fleischpfanne Schalotte und Knoblauch anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen. Currypaste begeben und den Fond leicht einkochen. Für den Gewürzreis den Reis gut mit kaltem Wasser abspülen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Zimtstange in Stücke brechen und vom Kardamom die Samen auslösen. Nelken und Pfefferkörner im Mörser leicht zerstoßen. In einem Topf 1 EL Butterschmalz schmelzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Zimt, Kardamomsamen, Nelken und Pfefferkörner zugeben. Reis und Kurkuma zugeben und mit Wasser auffüllen. Den Reis ca. 25 Minuten köcheln lassen. Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und unter den gegarten Reis mischen. Das Curry mit Mehlbutter binden und abschmecken. Die Fleischwürfel wieder in die Soße geben und anrichten. Das Curry mit Reis servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 25. Februar 2010

Lamm-Rücken-Röllchen, Möhrchen, Rosmarin-Kartoffeln

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, klein	4 Lammrückenfilets, a 150 g	2 TL Senf, mittelscharf
2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten	1 Bund Petersilie, glatt
0,5 Bund Thymian	1 Bund Rosmarin	5 EL Olivenöl
125 ml Lammfond	125 ml Rotwein, trocken	150 g Crème-fraîche
400 g Möhren	1 Apfel, z.B. Boskoop	2 EL Butter
1 EL Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln in Salzwasser mit oder ohne Schale garen und anschließend abgießen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Nadeln eines halben Bundes Rosmarin zupfen und die Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Die Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und ebenfalls in schräge Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zum Schäumen bringen und die Möhren dazugeben. Anschließend salzen, mit Zucker bestreuen und von allen Seiten leicht bräunen. Eine ungeschälte Knoblauchzehe dazugeben und das Ganze circa 15 Minuten schmoren. Etwa zwei Minuten vor Ende der Garzeit die Äpfel hinzugeben. Die Blätter eines halben Bundes Petersilie abzupfen und hacken. Nun die Möhren mit Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Petersilie bestreuen. Die Lammrückenfilets waschen und trockentupfen, anschließend seitlich in der Mitte einschneiden. Die Filets flach ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Senf bestreichen. Die Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Blätter des Thymians und die Nadeln des übrigen Rosmarins abzupfen und fein hacken. Die Blätter der restlichen Petersilie ebenfalls abzupfen und fein hacken. Nun die Kräuter sowie Schalotten und Knoblauch mit einem Esslöffel Öl vermengen und gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Das Lamm daraufhin aufrollen und mithilfe von Zahnstochern befestigen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Lammfond und Rotwein ablöschen und circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend das Fleisch herausnehmen, die Soße mit Crème-fraîche verfeinern und etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zahnstocher aus den Rouladen entfernen, das Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit Rosmarinkartoffeln, Möhren und der Soße auf einem Teller anrichten.

Horst Lichter am 03. April 2010

Lamm-Rücken

Für 4 Personen

3 kg Lammrücken mit Fettdeckel	Salz	7 El Olivenöl
1 Knolle junger Knoblauch	4 Zweige Rosmarin	

Den Fettdeckel mit einem scharfen Messer oder Teppichmesser kreuzweise einschneiden. Das Fleisch auf der Fleischseite salzen und auf der Fettseite mit je 2 El Öl bestreichen.

3 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen das Fleisch darin erst auf der Fettseite, dann auf der Hautseite anbraten. Knoblauchknolle quer halbieren und zusammen mit dem Rosmarin zum Fleisch geben. Fleisch wieder auf die Fettseite legen.

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

Tim Mälzer am 04. 06. 2011

Lamm-Ragout mit grobem Rosenkohl-Püree

Für 2 Personen

300 g Lammfleisch	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 Tomaten	2 EL Olivenöl	1 EL Mehl
200 ml Rotwein	200 ml Lammfond	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer
100 g rote Paprika	100 g gelbe Paprika	200 g Rosenkohl
1 Schalotte	30 g feine Speckwürfel	1 EL Butter
50 ml Sahne		

Lammfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen und würfeln. In einem flachen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und das Fleisch anbraten, Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen, Tomatenwürfel ebenfalls zugeben. Mit Mehl bestäuben. Anschließend mit Rotwein ablöschen. Mit dem Lammfond aufgießen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten kochen lassen. Die Paprika in Würfel schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen und dann zum Lammragout geben. Das Ragout noch einige Minuten kochen lassen. Den Rosenkohl putzen und in Salzwasser blanchieren. Dann den Kohl durch die grobe Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Speckwürfel mit den Schalotten in einem Topf mit Butter anbraten und den gehackten Rosenkohl dazugeben. Mit der Sahne aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammragout mit dem Rosenkohl anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Otto Koch Freitag, 12. Februar 2010

Lamm-Ragout mit Peperoni und Couscous

Für 2 Personen

100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Tomaten
1 Peperoni	300 g Lammfleisch vom Hals	6 EL Olivenöl
250 ml Rotwein	250 ml Lammfond	je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer	100 g rote Paprika
100 g gelbe Paprika	1 Schalotte	100 g Couscous
1 Msp Kreuzkümmel	180 ml Geflügelbrühe	

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Strunk einritzen, kurz blanchieren, kalt abschrecken und dann die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Peperoni halbieren, Krne entfernen. Lammfleisch in kleine Würfel schneiden und in einem flachen Topf mit 3 EL Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Danach die Tomaten zugeben weiterrösten und mit Rotwein ablöschen. Mit dem Lammfond aufgießen, Peperonihälften und die Kräuter zugeben. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwischendurch immer abschmecken. Paprika schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Paprikawürfel in 2 EL Olivenöl anschwitzen und dann zum Lammragout geben. Noch einige Minuten kochen lassen. Für den Couscous die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Couscous zugeben und mit Kreuzkümmel und einer Prise Salz würzen. Mit Geflügelbrühe auffüllen und 2 Minuten kochen lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Lammragout mit Couscous anrichten und servieren.

Otto Koch Freitag, 29. August

Lamm-Rollbraten mit Kartoffel-Gratin

Für 4 Personen

300 g Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Bund Thymian
4 EL Olivenöl	1 EL Dijon-Senf	1 Bund Röstgemüse
1 kg Lammschulter (ausgebeint)	Salz, Pfeffer	3 Tomaten
300 ml Fleischbrühe	700 g Kartoffeln, fest	250 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne	1 Prise Muskat	100 g Bergkäse, gerieben

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Dann vom Herd nehmen und den Senf untermischen. Röstgemüse schälen und würfeln. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die Lammschulter ausbreiten, die dicken Stellen etwas flach klopfen und mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. Die Schalottenpaste darauf streichen und mit Thymian bestreuen. Dann aufrollen und mit Küchengarn gut zusammenbinden. Den Rollbraten auch von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knochen zerhacken und in einem Bräter mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Den Rollbraten zugeben und von allen Seiten anbraten. Das Röstgemüse zugeben und den Bräter in den vorgeheizten Ofen geben und schmoren. In der Zwischenzeit die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, entkernen und in Stücke schneiden, die Tomaten zugeben. Nach ca. 30 Minuten Schmorzeit mit etwas Fleischbrühe ablöschen. Das Fleisch sollte ca. 1 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sein. Immer wieder etwas Brühe ablöschen, bis das Fleisch weich ist (insgesamt ca. 1,5 –2 Stunden Garzeit). Der Braten ist fertig, wenn sich eine Spießgabel sanft einstecken und leicht wieder herausziehen lässt. Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln und in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen. Den Braten aus dem Bräter nehmen und die entstandene Soße durch ein Sieb passieren. Diese abschmecken und evtl. entfetten. Den Rollbraten aufschneiden und mit der Soße anrichten. Dazu das Kartoffelgratin reichen.

Vincent Klink Mittwoch, 27. Februar 2008

Lamm-Schnitzel auf Spargel-Gemüse mit Minz-Joghurt

Für zwei Personen

300 g Lammschnitzel	150 g weißer Spargel	150 g grüner Spargel
1 Zitrone	50 g Weißbrotbrösel	150 g Rahmjoghurt
2 EL kalte Butter	1 Ei	70 ml Gemüsesfond
1 Msp. Zitronenabrieb	2 EL Minzeblättchen	1/2 Bund Dillspitzen
50 g doppelgriffiges Mehl	Chiliflocken	Mildes Chilisalز
Pflanzenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Die Minze und den Dill fein schneiden. Mit dem Joghurt, etwas Zitronenabrieb und zwei Esslöffeln Zitronensaft vermischen und mit etwas Chiliflocken, dem Salz und dem Zucker abschmecken. Den weißen Spargel schälen und von den Enden befreien. Anschließend den grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen, anschließend von den Enden befreien. Die Spargelstangen in etwa ein Zentimeter schräge Stücke schneiden. Den Spargel in eine Pfanne geben, den Fond angießen und bei milder Hitze etwa sieben Minuten bissfest garen. Anschließend die Butter hineinrühren und mit Chilisalز abschmecken. Die Lammschnitzel in dünne Scheiben schneiden und mit dem Handballen etwas flach drücken. Die Schnitzel mit Chilisalز abschmecken und zunächst in doppelgriffigem Mehl, einem verquirltem Ei und den Weißbrotbröseln wenden. In einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur in fingerdickem Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz abschmecken. Die Lammschnitzel auf einem Teller anrichten. Den Spargel dazugeben, mit dem Minz-Joghurt garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. April 2012

Lamm-Schnitzel mit Gewürz-Panade

Für 2 Personen

300 g Lammrücken ausgelöst	4-5 Toastbrot-scheiben	3-4 Zweige Thymian
3-4 Zweige Rosmarin	1 Msp. Anis- und Fenchelsamen	1 Msp. Paprikapulver
ca. 100 g Mehl	1 Ei	1 EL Butterschmalz
2 Tomaten	1 Fenchelknolle	1 TL Butter
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	

Den Lammrücken parieren und schräg in möglichst große Scheiben schneiden. Einen Gefrierbeutel auf die Scheiben legen und diese vorsichtig mit einem Plattiereisen oder einer Pfanne dünn klopfen. Das Toastbrot reiben, Thymian und Rosmarin fein hacken, Fenchel- und Anissamen im Mörser zerkleinern und alles mit dem Paprikapulver vermischen. Die Lammstücke erst in Mehl wenden, gut abklopfen, in verschlagenem Ei wenden und zum Schluss durch die Brotgewürzmischung ziehen. Bei kleiner Hitze in Butterschmalz von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten langsam braten. Die Tomaten häuten, das Fruchtfleisch entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen, in feine Scheiben schneiden mit etwas Butter in der Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Tomatenwürfel zugeben, erneut abschmecken und das Fenchelgemüse mit den Lammschnitzeln servieren.

Tipp: Die Fenchel- und Anissamen lassen sich auch sehr gut in einer Kaffeemühle zerkleinern.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 18.März 2008

Lamm-Schulter mit Brunnenkresse-Stampf, Prinzessbohnen

Für vier Portionen

1 Lammschulter (ca. 1 kg)	1 Zwiebel	2 Karotten, klein
1/4 Sellerieknollen	6 Knoblauchzehen	1 Kräutersträußchen
600 g Kartoffeln, mehlig	200 g Brunnenkresse	2 Schalotten
50 g Butter	50 ml Gemüsefond	400 g Prinzessbohnen
12 Kirschtomaten	1 Zwiebel, rot	50 g Bacon
2 EL Olivenöl	2 Zweige Bohnenkraut	1 EL Honig
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammschulter mit Küchengarn so binden, dass das Fleisch schön kompakt ist. Für zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren, herausheben und kalt abschrecken. Anschließend in einen Topf knapp bedeckt mit kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben. Bei milder Hitze langsam aufkochen, 30 Minuten bei mittlerer bis schwacher Hitze zugedeckt kochen. Die Zwiebel, die Karotten und den Sellerie schälen. Das Gemüse würfeln und vier Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Zusammen mit dem Kräutersträußchen zum Fleisch geben und noch etwa ein bis zwei Stunden weiter kochen, bis das Fleisch weich ist. Mit einer Spießgabel in das Fleisch stechen. Lässt sie sich leicht einstechen und wieder herausziehen, ist das Fleisch gar. Die Kartoffeln gründlich waschen, abtropfen lassen und im Backofen etwa eine Stunde weich garen. Die Kartoffeln anschließend halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in einen Topf geben und grob zerstampfen. Die Brunnenkresse putzen, waschen und trocken schleudern. Eine Knoblauchzehe und die Schalotten schälen, klein würfeln und in 50 Gramm Butter anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Brunnenkresse und den Sud unter die Kartoffeln mischen. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und waschen. In Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser circa sechs Minuten bissfest kochen. Die Bohnen anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die rote Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe schälen, und beides fein würfeln. Den Bacon klein schneiden und zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln in zwei Esslöffel Olivenöl knusprig anbraten. Die Bohnen zugeben und darin anbraten. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Abschließend die Tomaten und die Blätter vom Bohnenkraut zusammen mit dem Honig zu den Bohnen geben. Durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammschulter vom Küchengarn befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Brunnenkressestampf und den Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 18. August 2012

Lamm-Schulter mit glacierten Radieschen und Mangold

Für 4 Personen

1 Schalotte	3 Knoblauchzehen	3 EL Butter
1 Brötchen vom Vortag	60 ml Milch	2 Stängel glatte Petersilie
2 Stängel Basilikum	4 Zweige Thymian	1 Ei
Salz, Pfeffer	1 ausgelöste Lammschulter (850 g)	1 Zwiebel
1 kleine Karotte	50 g Sellerie	2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	2 Zweige Rosmarin	300 ml Rotwein
300 ml brauner Fond	12 Radieschen	400 g Mangold
100 ml Gemüsebrühe		

Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Schalotte und eine Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Das Brötchen in feine Würfel schneiden, die Milch erwärmen und über die Brötchenwürfel geben. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zu den eingeweichten Brötchen ein Ei, die angeschwitzten Schalotten und die Kräuter geben, alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Brötchen-Kräutermasse füllen, aufrollen und den Braten mit Küchengarn zusammenbinden. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und andrücken. In einem Schmortopf mit 2 EL Olivenöl die gefüllte Lammschulter von allen Seiten anbraten. Das grob gewürfelte Gemüse und die angebrückten Knoblauchzehen zugeben, Tomatenmark und Rosmarin zugeben und alles mitanrösten. Dann mit Rotwein und Fond ablöschen und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen. Die Mangoldblätter waschen und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Die geschmorte Lammschulter aus dem Topf nehmen, den Saucenansatz in einen kleinen Topf passieren, etwas einkochen und abschmecken. In einem kleinen Topf etwa 100 ml Wasser erhitzen, leicht salzen und die Radieschen darin einige Minuten dämpfen, das Wasser abschütten, 1 EL Butter zu den Radieschen geben und unterschwenken. Mangold in einer Pfanne mit Gemüsebrühe und 1 EL Butter warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Braten aufschneiden und mit der Sauce, dem Mangoldgemüse und den Radieschen anrichten. Dazu passen gebratene Kartoffelwürfel.

Otto Koch Freitag, 08. April 2011

Lamm-Schulter mit Spargel

Für 4 Personen

Lamm-Ragout:

800 g Lammschulter, entbeint	1 Karotte	400 g Schalotten
0,25 Gemüsefenchel	1 Stange Staudensellerie	2 Tomaten
1 – 2 EL Öl	1 TL Puderzucker	350 ml Rotwein, kräftig
1 EL Tomatenmark	1 l Geflügelbrühe	1 Lorbeerblatt
0,5 Zitrone, unbehandelt	2 Zehen Knoblauch	2 Scheiben Ingwer
2 – 3 Zweige Thymian	20 g Butter, kalt	Cayennepfeffer

Lammrücken:

2 Lammrücken	1 EL Kokosfett	2 EL Butter, braun
1 Stange Zimt	1 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
1 Vanilleschote, klein	Chilisalز	

Spargel:

1 – 2 TL Puderzucker	300 g Spargel, grün	300 g Spargel, weiß
0,25 Bund Petersilie	70 ml Gemüsebrühe	1 – 2 EL Butter
	Chilipulver	Pfeffer, Salz

Lamm-Ragout: Das Lammfleisch in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Karotte und die Schalotten schälen. Die Schalotten vierteln und die Karotte in Scheiben schneiden. Den Fenchel und Staudensellerie putzen. Den Sellerie schräg in einen halben Zentimeter dicke Scheiben und den Fenchel in ein bis zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Tomaten etwa 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. Das Lammfleisch in einem Schmortopf in Öl bei mittlerer Hitze portionsweise anbräunen und aus dem Topf nehmen. Den Puderzucker hineinstäuben, hell karamellisieren lassen, mit der Hälfte des Rotweines ablöschen, das Tomatenmark hineinrühren und sämig einköcheln lassen. Den übrigen Rotwein hinzufügen und nochmals einköcheln lassen. Bis auf die Tomatenwürfel alle Gemüsesorten hineinrühren, die Fleischwürfel hinzufügen und mit der Brühe auffüllen. Einen Deckel so auflegen, dass noch ein Spalt frei bleibt und zwei Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Nach eineinhalb Stunden den Deckel abnehmen und das Lorbeerblatt einlegen. Zum Schluss die Tomatenwürfel hineinrühren. Einen Streifen Schale aus der Zitrone ausschneiden. Geschälte und halbierte Knoblauchzehen, Ingwer, Thymian und Zitronenschale einlegen, die Gewürze einige Minuten darin ziehen lassen und samt dem Lorbeerblatt anschließend entfernen. Die Butter hinein schmelzen lassen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Lammrücken: Die Lammrücken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Kokosfett rundherum anbraten. Auf das Ofengitter legen und in etwa 20 bis 30 Minuten im vorgeheizten Backofen rosa durchziehen lassen. Braune Butter mit Zimtstange, dem Knoblauch, der Ingwerscheibe, der Vanilleschote und Chilisalز in einer Pfanne erwärmen. Die Lammrücken darin wenden.

Spargel: Den Spargel schälen. Den grünen Spargel dabei nur im unteren Drittel schälen und die Spargelstangen in schräge Stücke von circa einen halben Zentimeter Dicke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker farblos karamellisieren, den Spargel darin kurz anschwitzen, die Brühe dazu geben und in sechs bis acht Minuten bei milder Hitze bissfest garen. Butter und Petersilie dazu geben, mit Salz und Pfeffer oder Chilipulver würzen.

Anrichten: Das Lamm-Ragout auf warmen Tellern anrichten, den Lammrücken schräg in breite Scheiben schneiden, an das Ragout anlegen und mit dem Spargel garnieren.

Alfons Schuhbeck am 29. April 2011

Lamm-Schulter Navarin mit Erdfrüchten und Sellerie-Püree

Für 2 Personen

2 Zwiebeln	1 Karotte	1 Stange Staudensellerie
2 Tomaten	500 g Lammschulter	2 EL Olivenöl
Salz	1 Prise Zucker	1 TL Tomatenmark
150 ml Weißwein	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe	2 Lorbeerblätter	400 ml Geflügelfond
1/2 Sellerieknolle	4 EL Butter	Pfeffer
100 ml Sahne	80 g kleine Möhren	80 g kleine Rübchen
1/2 Fenchelknolle	2 Zweige Kerbel	

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Zwiebeln und Karotte schälen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen und mit Karotte in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, die Haut ablösen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Tomatenviertel in feine Würfel schneiden. Das Fleisch in ca. 6 cm große Würfel schneiden. In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen und das Fleisch goldbraun anbraten. Mit Salz würzen. Gemüse zum angebratenen Fleisch geben. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Tomatenwürfel schneiden. Mit dem Tomatenmark zugeben, kurze Zeit mitrösten, Wein angießen und den entstandenen Bratenansatz abkochen. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und mit der geschälten Knoblauchzehe und den Lorbeerblättern zugeben. Mit dem Fond auffüllen im vorgeheizten Ofen zugedeckt ca. 1 Stunde zugedeckt schmoren. Für das Selleriepüree Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter Sellerie anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne zugeben und Sellerie ca. 20 Minuten weich kochen. Die Möhren und Rübchen schälen und halbieren. Fenchel putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gemüse in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen, Gemüse darin glasieren. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Kerbel waschen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Gemüse geben. Weich gekochten Sellerie mit einem Pürierstab fein mixen, evtl. durch ein feines Sieb streichen und abschmecken. Das gegarte Fleisch aus der Sauce herausnehmen. Die Sauce passieren, kurz etwas einkochen und mit 1 EL kalte Butter abbinden und abschmecken. Fleisch wieder in die Sauce geben. Püree in die Mitte eines flachen, runden Tellers geben, Fleisch darauf anrichten, Gemüse zugeben und noch etwas Sauce übergießen.

Jörg Sackmann 06. März 2012

Lamm-Schulter-Spieße mit Feigen

Für 4 Personen

800 g Lammschulter	6 Feigen	1 Stange Lauch
11 El Olivenöl	2 El Honig	1 Tl Salz
1 Tl Zimtpulver	300 g Sahne-Joghurt	

4 Holzspieße in warmem Wasser einweichen. Fleisch in 4 cm große Stücke schneiden, Feigen halbieren, Lauch in 1 cm breite Ringe schneiden. Alles abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Ein Backblech im heißen Ofen bei 180 Grad vorheizen. 6 El Öl, Honig, ca. 1 Tl Salz und Zimt verrühren. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lammspieße rundherum kräftig anbraten. Dann auf das heiße Blech legen und mit Marinade beträufeln. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten weitergaren. Joghurt mit 2 El Öl, 2 El Wasser und etwas Salz glatt rühren. Fleisch aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und mit Joghurt und Petersiliensalat servieren.

Tim Mälzer am 05. 06. 2010

Lamm-Schulter-Spieße mit Rosmarin

Für 2 Personen

3 Zweige Rosmarin	2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
200 g Lammfleisch (Schulter)	Salz, Pfeffer	1/2 Salatgurke
1 Tomate	1 Frühlingszwiebel	1 rote Paprika
1/2 Zucchini	1/8 l Gemüsebrühe	4 Scheiben Baguette

Von den Rosmarinzweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken. Einen Teelöffel beiseite stellen. Die Zweige dienen später als Spieße für das Fleisch. Ersatzweise kann man in Wasser eingeweichte Holzspieße nehmen. Eine Knoblauchzehe schälen. Den Rosmarin mit der durchgepressten Knoblauchzehe und drei Esslöffel Olivenöl verrühren. Das Lammfleisch in Würfel schneiden und mit dem gewürzten Öl marinieren. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Lammfleischwürfel auf die Rosmarinstiele oder Holzspieße stecken. Spieße kräftig pfeffern und salzen und in Olivenöl von allen Seiten zehn Minuten braten. Warmstellen. Salatgurke, Tomate, Frühlingszwiebel, Paprika und Zucchini fein hacken und mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und zehn Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Baguettescheiben in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Eine Knoblauchzehe halbieren und die warmen Baguettescheiben damit einreiben. Die Lammspieße mit dem Gemüse anrichten. Baguette dazu reichen.

Vincent Klink Donnerstag, 14. Mai 2009

Lamm-Spießchen mit Tzatziki und Okra-Schoten

Für 2 Personen

300 g Lammlachse	300 g Okraschoten	1 kleine Salatgurke
1 rote Paprika	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange	1 Zweig Dill
1 Zweig Rosmarin	10 Lorbeerblätter	1 Ingwerknolle
1 Zimtstange	150 g griech. Joghurt	7 EL Olivenöl
milde Chiliflocken	Salz, schwarzer Pfeffer	

Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 30 Sekunden blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Eine Knoblauchzehe schälen, klein hacken und mit Salz bestreuen. Mit dem Messerrücken etwas zerreiben. Einen Esslöffel Olivenöl in einem kleinen Topf leicht erwärmen und den Knoblauch darin ein paar Minuten ziehen lassen. Den Joghurt mit dem Knoblauch-Öl glatt rühren und die Gurkenwürfel hinzufügen. Den Dill waschen, trocken schütteln und abzupfen. Mit dem Joghurt-Gurken-Gemisch verrühren und mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Für die Spieße den Lammrücken in zwei bis zweieinhalb Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zwiebel halbieren und abziehen, die Paprika ebenso halbieren, putzen und waschen. Anschließend beides in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Lammfleischwürfel abwechselnd mit Zwiebel- und Paprikastücken, sowie den Lorbeerblättern auf Spieße stecken. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit einem Esslöffel Olivenöl rundherum drei bis vier Minuten braten. Vom Herd nehmen und noch etwas nachziehen lassen. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Die Ingwerknolle waschen und großzügig schälen. Anschließend zwei Scheiben abschneiden. Von der Zitrone sowie der Orange jeweils einen Streifen der Schale abreiben. Die Zimtstange halbieren. Den Rosmarinzwig waschen und trocken schütteln. Dann vier Esslöffel Olivenöl mit den Knoblauchscheiben, dem Ingwer, der Zitronen- und Orangenschale, der Zimtstange sowie dem Rosmarinzwig zu den Lammspießen geben und sie darin wenden. Nun die Okraschoten waschen, putzen und gut trocken tupfen. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Schoten bei mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lammfleischspießchen mit dem Tzatziki und den Okraschoten auf warmen Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Juni 2012

Lamm-Stelzen im Bohnen-Kräuter-Sud

Für 4 Personen

1 Bund Suppengemüse	1 Gemüsezwiebel	1 TL Koriandersaat
2 Sternanis	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 Lamm-Stelzen, a 450 g
30 ml Olivenöl	3 Zweige Thymian	1 Knolle Knoblauch, jung
200 ml Weißwein	600 ml Lammfond	400 g Kartoffeln, klein, neu
400 g Saubohnen	400 g Buschbohnen	4 Zweige Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer	

Das Suppengemüse putzen, waschen und in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Koriander, Sternanis und Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Die Lammstelzen waschen und trockentupfen. Das Fleisch anschließend grob von Fett und Sehnen befreien und mit Salz und den gestoßenen Gewürzen einreiben. Das Olivenöl in einem Schnellkochtopf erhitzen und die Lammstelzen darin anbraten. Die Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Das Gemüse, den Thymian und den halbierten Knoblauch zugeben. Alles einige Minuten anbraten, bis sich Röststoffe am Boden bilden. Mit Weißwein und Lammfond angießen, den Deckel schließen und aufkochen, bis zwei Ringe am Ventil des Schnellkochtopfes zu sehen sind. Nun die Hitze reduzieren und die Stelzen 15-25 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln in der Schale gründlich reinigen. Die Bohnen putzen und waschen. Die Saubohnenkerne aus den Hülsen trennen, die Buschbohnen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Schnellkochtopf abdämpfen lassen, öffnen und die Lammstelzen herausnehmen. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Die Kartoffeln hineingeben und sechs bis acht Minuten darin garen, anschließend die Bohnenkerne und geschnittenen Bohnen zugeben und weitere fünf bis acht Minuten garen. Den Sud nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie kleinhacken, zugeben und den Sud mit dem Gemüse in tiefen Tellern verteilen. Die Lammstelzen zerteilen und auf dem Gemüse anrichten.

Johann Lafer am 03. Juli 2010

Lemon-Myrthe-Lamm-Rücken mit Honig, Granny-Smith-Äpfel

Für 4 Personen

Lamm:

2 Lammrücken, getrimmt	1 TL Lemon-Myrthe	0,5 TL Kubebenpfeffer
1 EL Butterschmalz	3 Zehen Knoblauch	3 Zweige Rosmarin
4 EL Leatherwood-Honig	1 Bund Pfefferminze	Meersalz

Äpfel:

600 g Granny-Smith-Äpfel	1 Zitrone	0,5 TL Chiliflocken
5 EL Hibiskus-Sirup	8 Hibiskusblüten	Butter

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Lamm:

Den Lammrücken mit Salz, Lemon-Myrthe und Pfeffer würzen. In Butterschmalz mit Knoblauch und Rosmarin fünf Minuten anbraten. Mit Honig bestreichen und im vorgeheizten Backofen zehn bis 15 Minuten garen, dabei mit Honig bestreichen. Zehn Minuten unter der Folie ruhen lassen und anschließend noch mal kurz in der Pfanne durchschwenken. In fein gehackter Minze wenden und aufschneiden.

Äpfel:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. In etwas Butter anschwanken, mit Zitronensaft, Chiliflocken und Hibiskussirup sieben Minuten garen. Abgießen und den Saft einkochen. Das Lamm auf den Äpfeln anrichten, mit Blüten dekorieren und mit Sirup umsprengeln.

Andreas C. Studer am 26. November 2010

Marinierte Lamm-Koteletts mit scharfem Kartoffel-Gratin

Für 4 Personen

Lammkoteletts:

800 g Lammkarree	300 ml Sojasoße	200 ml süßer japan. Reiswein
200 ml Sake (Reiswein)	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	Salz	Pfeffer

Kartoffelgratin:

750 g Kartoffeln	400 ml Sahne	0,5 TL Togarashi-Pfeffer
0,5 Chilischote	0,5 Zehe Knoblauch	Salz
Pfeffer		

Minzsoße:

1 Bund Minze	1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Koriander
150 ml Reis-Essig, mild	300 ml Traubenkernöl	2 EL Sesamöl
0,5 Chilischote	Zucker	Salz
Pfeffer		

Lammkoteletts:

Mirin und Sake einmal kurz aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Im Mixer mit der Sojasoße vermengen. Die klein geschnittene Zwiebel, die geputzte Chilischote und den zerhackten Knoblauch dazugeben. Das Ganze kurz mixen. Das Lamm in Koteletts schneiden und in der Soße circa eine Stunde marinieren. Nach dem Marinieren die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Grill oder in einer Grillpfanne garen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Kartoffelgratin:

Die Kartoffeln schälen und auf einer Reibe oder Mandoline in dünne Scheiben hobeln. Die Sahne mit Togarashi-Pfeffer, der gehackten Chilischote, dem geriebenem Knoblauch sowie mit Salz und Pfeffer mischen. Wer es besonders scharf mag, fügt noch einen Esslöffel Chilisoße hinzu. Die Kartoffeln in eine feuerfeste Form verteilen und mit der Sahne vermischen und bedecken. In den vorgeheizten Backofen schieben. Das Gratin braucht ungefähr 40 Minuten.

Minzsoße:

Minze, Petersilie und Koriander zupfen und in einem Mixer mit dem Essig vermengen. Nun nach und nach das Öl und zum Schluss die gehackte Chilischote dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Steffen Henssler am 26. März 2010

Mediterranes Lamm-Lachs-Schnitzel-Crostini

Für 4 Personen

Pesto:

2 Zehen Knoblauch	50 g Pinienkerne	75 g Öl-Tomaten, getrocknet
1 EL Tomatenmark	100 ml Olivenöl, mild, nativ	30 g Parmesan
Kresse	Salz	Pfeffer

Crostini:

1 Ciabatta	1 Zucchini	1 Aubergine
1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	80 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	0,5 Knolle Knoblauch
Salz	Pfeffer	

Lammschnitzel:

600 g Lammlachse	Öl	Salz
Pfeffer	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Basilikum
Parmesan	Kresse	

Pesto:

Zwei Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei öfter umrühren, da sie leicht anbrennen. Dann abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten grob hacken. Knoblauch, Pinienkerne, Tomaten, Tomatenmark, etwas Kresse und Olivenöl in einer Küchenmaschine zu einer cremigen Masse verarbeiten. Den Parmesan fein reiben, untermischen und das fertige Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Crostini:

Zwei Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, mit den Knoblauchwürfeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen fünf bis acht Minuten rösten. Die Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprika putzen und achteln. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Thymian, Rosmarin und den restlichen Knoblauch zugeben und das Gemüse darin nacheinander grillen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen warm stellen.

Lammschnitzel:

Lammlachse in acht Stücke schneiden, diese zwischen zwei leicht geölten Folien flach klopfen. Anschließend in der Grillpfanne von beiden Seiten eine Minute braten, salzen und pfeffern. Ciabatta, Gemüse, Fleischscheiben und einige Basilikumblätter abwechselnd aufeinander schichten, dabei immer wieder mit etwas Pesto beträufeln. Zuletzt mit frischen Schnittlauchröllchen, etwas Kresse, gehobeltem Parmesan und dem restlichen Pesto fertig stellen und servieren.

Johann Lafer am 30. April 2010

Orecchiette mit Lamm-Filet, Herbst-Gemüse, Brombeeren

Für 4 Personen

Orecchiette:

400 g Kürbis	1 Stück Rote Bete, roh	3 EL Olivenöl
400 g Lammfilet	3 Zweige Thymian	400 g Öhrchennudeln
1 Becher Ziegen-Frischkäse	150 g Brombeeren	Meersalz
Salz	Pfeffer	

Blattsalat:

1 Schalotte	1 EL Senf, süß	3 EL Kürbiskerne
3 EL Himbeeressig	5 EL Walnussöl	Sahne

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Orecchiette:

Von Kürbis und Rote Bete mit einem Pariser Löffel Stücke ausschneiden und mit zwei Esslöffel Olivenöl mischen. Salzen und 15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Lammfilets in einem Esslöffel Olivenöl kurz anbraten, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Thymianzweige dazu geben und bei 80 Grad warm stellen. Orecchiette-Pasta al dente kochen. Gemüsebällchen, Ziegenkäse und zum Schluss die Brombeeren begeben und würzen. Alles auf Tellern anrichten, die Lammfilets aufschneiden und darauf drapieren, zum Schluss mit Thymian dekorieren.

Blattsalat:

Kürbiskerne anrösten. Schalotte fein hacken, mit Senf, Himbeeressig, Walnussöl und einem Schuss Sahne eine Vinaigrette anrühren. Salat anmachen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Andreas C. Studer am 31. Oktober 2008

Ossobuco von Lamm-Haxen mit geschmortem Chicorée

Für 4 Personen

Für das Ossobuco:

3 Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Möhre	1 gelbe Rübe	1 Stange Staudensellerie
4 EL Olivenöl	8 Scheiben Lammhaxen (à 150 g)	Salz, Pfeffer
1 EL Tomatenmark	5 Pfefferkörner	1 Lorbeerblatt
3 Korianderkörner	500 ml Rotwein	500 ml Lammfond
1 Prise Zucker	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian

Für den geschmorten Chicorée:

4 Kolben Chicorée	Salz	20 g Butter
1 Prise Puderzucker	1 Spritzer Estragonessig	Pfeffer
1 TL Zitronensaft		

Für die Gremolata:

1 Knoblauchzehe	1 Stiel Petersilie	1 Stiel Estragon
1 Msp Kümmel	1/2 TL Zitronenschale	1/2 TL Orangenschale
25 g Butter		

Tomaten kreuzweise einritzen und ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Herausnehmen und die Tomaten häuten. Tomaten achteln und entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Möhre, gelbe Rübe und Staudensellerie putzen, waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Lammhaxen darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitetes Gemüse, Tomatenmark, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Koriander zu den Haxen geben, ca. 7 Minuten schmoren. Rotwein nach und nach zugeben, jeweils um die Hälfte einköcheln lassen, bis der Rotwein verbraucht ist. Lammfond zugeben und die Haxen darin ca. 40 Minuten schmoren, bis sie weich sind. Haxenscheiben aus dem Fond heben. Den Fond durch ein Sieb geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Lammhaxen zurück in den Fond legen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und warm stellen. Chicorée halbieren, den harten Strunk entfernen und waschen. Chicorée quer in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. In sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Puderzucker darüber stäuben und ganz leicht karamellisieren lassen. Mit Estragonessig ablöschen. Chicorée zufügen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Für die Gremolata:

Knoblauch schälen. Petersilien- und Estragonblättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch, Kräuterblättchen, Kümmel und Zitruschale fein hacken. Weiche Butter in Flocken unterrühren. Alles in einen kleinen Topf geben. Kurz erhitzen und aufschäumen lassen. Warm stellen. Chicorée kreisförmig auf Tellern anrichten. Ossobuco darauf verteilen. Mit etwas Sauce beträufeln und etwas Gremolata bestreuen.

Jörg Sackmann 13. November 2012

Paprika mit arabischem Lamm-Ragout gefüllt

Für 2 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Tomaten
400 g Lammkeule	3 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt
Kreuzkümmel, Zimt	Salz, Pfeffer	250 ml Rinderbrühe
1 Schalotte	60 g Langkornreis	200 ml Fleischbrühe
2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten	1/2 Bund glatte Petersilie

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und dann in Würfel schneiden. Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Zwiebelscheiben anschwitzen, Fleischwürfel zugeben und gut anbraten. Tomatenwürfel, Knoblauch, Lorbeerblatt, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 Prise Zimt, etwas Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1 Stunde zugedeckt weich schmoren, dabei immer wieder etwas Rinderbrühe angießen. Schalotte schälen fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Reis untermischen, mit Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt mischen und mit der Fleischbrühe auffüllen, 30 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160, Gas Stufe 3) vorheizen. Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse aushöhlen. Auf ein Backblech die Paprikaschoten und die Deckel geben, mit Olivenöl einpinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten weich garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das weich gekochte Lammragout, abschmecken und Petersilie untermischen. In die Paprikaschoten füllen und anrichten. Die Deckel locker obenauf geben. Dazu den Reis servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 25. August 2011

Pochierte Lamm-Schulter mit Gemüse

Für 2 Personen

1 Lammschulter (600 g)	Salz	1 Zwiebel
2 Möhren	1/4 Sellerieknolle	1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	1 Stängel glatte Petersilie	1-2 Möhren
1 Kohlrabi	1 Schalotte	5 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	3 Frühlingszwiebeln
1 TL Dijon-Senf	1 EL Zitronensaft	1 EL Weißwein

Lammschulter ins kochende, leicht gesalzene Wasser geben, 30 Minuten bei geringer Hitze kochen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Möhren und Sellerie schälen, eine Möhre und Sellerie grob würfeln. Gemüsewürfel mit Lorbeerblatt und den Kräutern zugeben. Alles noch ca. 1 Stunde weiter köcheln. Das Fleisch ist gar, wenn man eine Spießgabel leicht einstecken und leicht wieder herausziehen kann. Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden. Übrige Möhre ebenfalls würfeln. Schalotte schälen und fein schneiden. Diese einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Gemüse zugeben und kurz anbraten, Gemüsebrühe angießen und einige Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Senf mit 4 EL Olivenöl, Zitronensaft und Weißwein zu einer Vinaigrette mischen, Frühlingszwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf Teller geben, Vinaigrette angießen und Gemüse dazu anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 19. März 2008

Provenzalisches Lamm-Ragout

Für 4 Personen

4 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Rosmarinzweig
1/2 Bund Thymian	2 EL Olivenöl	800 g Lammschulter
Salz	250 ml Lammfond	250 ml Rotwein
8 Navet-Rübchen	Pfeffer	

Die Zwiebeln schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und andrücken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen, Fleisch zugeben und anbraten. Mit etwas Salz würzen. Kräuter und Knoblauch zugeben und alles braun anschmoren. Mit Brühe und Rotwein auffüllen und aufkochen, dann zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit die Rübchen waschen und in Achtel schneiden. Die Rübchen hinzugeben, und das Ragout zugedeckt noch ca. 35 Minuten weiterschmoren. Hin und wieder umrühren. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu passt Baguette.

Vincent Klink Mittwoch, 09. Juni 2010

Ragout von Lamm-Schulter mit Mai-Rübchen und Meerrettich

Für 4 Personen

4 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	800 g Lammschulter
2-3 EL Sonnenblumenöl	200 ml Rotwein	200 ml Rote Bete Saft
200 ml Lammbrühe	Meersalz, Pfeffer	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	500 g kleine Mairübchen	2 EL Rapsöl
1-2 EL Zitronensaft	Currypulver (Garam Masala)	1/2 Bund Schnittlauch
150 g Joghurt aus Schafsmilch	60 g frischer Meerrettich	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Lammschulter in 3 cm große Würfel schneiden, portionsweise in einem Schmortopf mit Sonnenblumenöl kräftig anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. Im Bratfett Schalotten und Knoblauch goldbraun anschwitzen, mit Rotwein, Rote Bete Saft und Lammbrühe ablöschen und aufkochen. Die angebratenen Fleischwürfel mit Meersalz und Pfeffer würzen und wieder mit in den Topf geben. Rosmarin und Thymian einlegen und im vorgeheizten Ofen ohne Deckel ca. 40 Minuten schmoren. Die Rübchen gut bürsten und waschen, einzeln in Alufolie einpacken, mit in den Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen. Mit einem Zahnstocher testen, ob die Rübchen weich und gar sind. Wenn die Schale zart ist, kann man sie an der Rübe belassen, wenn nicht bitte schälen. Rübchen auspacken, in Spalten schneiden, leicht salzen und mit Rapsöl und Zitronensaft marinieren. Wenn das Fleisch weich geschmort ist, den Topf wieder aus dem Ofen nehmen, bei Bedarf auf dem Herd die Schmorsauce noch etwas einkochen lassen, mit Garam Masala abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Lammragout in tiefen Tellern anrichten. Die Rübchen darauf verteilen. Schafsjoghurt und Schnittlauch darauf anrichten. Zuletzt frischen Meerrettich darüber reiben und servieren.

Michael Kempf 11. Mai 2012

Rosa Lamm-Rücken mit Tomaten-Kruste und roter Polenta

Für 4 Personen

4 Tomatenfilets, getrocknet	50 g Toastbrot	50 g Butter
1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikapulver, edelsüß	4 Lammrückenfilets, a 180 g
4 Zweige Rosmarin	3 Zehen Knoblauch	100 g Polentagrieß
100 g Taleggio-Käse	9 Paprika, rot	100 g Sahne
90 ml Olivenöl	Gemüsefond, bei Bedarf	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Für die Kruste die Tomatenfilets zusammen mit dem Toastbrot fein mahlen. Die Butter schaumig schlagen, mit den Tomatenbröseln, dem Tomatenmark und dem Paprikapulver mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Gefrierbeutel drei Millimeter dick ausstreichen. Im Kühlschrank fest werden lassen. 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammrückenfilets waschen und trockentupfen. Anschließend in der Pfanne mit den Rosmarinzweigen und dem ungeschälten Knoblauch von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen 15 Minuten garen. Für die Polenta die Paprikaschoten waschen, entkernen und in einer Saftzentrifuge entsaften. 400 Milliliter des Paprikasafts abmessen. 30 Milliliter Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Polentagrieß darin anschwitzen. Mit dem Paprikasaft ablöschen und bei milder Hitze quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Falls Flüssigkeit fehlen sollte, mit etwas Gemüsefond aufgießen. Den Taleggio würfeln und in die Polenta rühren. Die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, in eine flache Schale geben und erkalten lassen. Den Bratansatz der Lammfilets mit Sahne ablöschen und zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Danach salzen und pfeffern. Die Polenta nach Belieben in Stücke schneiden oder ausstechen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Polenta darin goldbraun anbraten. Die Polenta auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Die Lammrückenfilets in Stücke schneiden und auf der Polenta anrichten.

Johann Lafer am 07. August 2010

Rotes Lamm-Keulen-Curry mit Duft-Reis

Für 2 Personen

150 g Thail. Duftreis	2 Schalotten	1/2 Apfel
1/2 Banane	1 Tomate	2 EL Rapsöl
1 TL mildes Currypulver	1 EL rote Thaicurry-Paste	1 EL Mehl
250 ml Fleischbrühe	250 ml ungesüßte Kokosmilch	Salz, Pfeffer
300 g Lammkeule, pariert	4 Thai-Auberginen	4 Frühlingszwiebeln
1 Bund Thai-Basilikum		

Den Reis 2-3 mal mit Wasser gut abspülen, dann mit 225 ml Wasser aufsetzen, aufkochen und den Reis zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Für die Soße Schalotten, Apfel und Banane schälen und in kleine Würfel schneiden. Tomate würfeln. Schalotten in einem Topf mit 1 EL Öl anschwitzen, Apfel zugeben und anschwitzen. Dann Banane und Tomate untermischen und mit anschwitzen. Curry und Curry-Paste zugeben, alles mit Mehl bestäuben. Den Ansatz mit Fleischbrühe ablöschen, gut verrühren und mit Kokosmilch auffüllen. Dann ca. 20 Minuten kochen lassen, anschließend mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Soße abschmecken. Die Lammkeule in Würfel schneiden, würzen mit Salz und Pfeffer und in 1 EL Öl anbraten, die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch zugedeckt ruhen lassen. Die Thai-Auberginen halbieren, Frühlingszwiebeln klein schneiden, beides in die Soße geben und noch 2 Minuten kochen lassen. Dann die Lammstücke samt dem Fond (der sich gebildet hat durch das Warmhalten) zugeben und vermischen. Thai-Basilikum untermischen. Den Reis in eine gebutterte Tasse abfüllen, auf Teller stürzen und mit dem Thai-Curry umgießen.

Otto Koch Freitag, 20. März 2009

Schnelle Lamm-Koteletts

Für 2 Portionen

1 Lammkarree	1 Fenchel	30 g Walnüsse
50 g schwarze Oliven	30 g Parmesan	1 Zitrone
1 TL Estragonblätter	Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Die Knochen aus dem Lammkarree heraustrennen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Zwischendurch wenden. Den Fenchel vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Filets aus einer Zitrone lösen und dazugeben. Walnüsse und Estragonblätter hacken und zusammen mit den schwarzen Oliven ebenfalls zum Fenchel geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit reichlich Parmesan anbinden und auf Tellern anrichten. Das Lamm darauf legen und noch einmal mit Pfeffer würzen.

Tipp:

Statt Zitronen- Orangenfilets verwenden.

Steffen Henssler am 19. 07. 2011

Spitzkohl-Gemüse mit gebratenem Lamm-Lachs

Für 2 Portionen

200 g Lammlachs	150 g Spitzkohl	50 g Parma-Schinken
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Salbei	Öl
1 Zwiebel	Sahne	Butter
Salz	Pfeffer	

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl und Zwiebeln hinein geben. Das Lammfleisch in mitteldicke Tranchen schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen und die Fleischtranchen darin anbraten. Den Spitzkohl mit Salz und Pfeffer würzen, die Hitze reduzieren und eine Flocke Butter in die Pfanne geben. Ein wenig Petersilie zupfen und zu dem Spitzkohl in die Pfanne geben. Den Parma-Schinken in grobe Streifen schneiden und zu dem Lamm in die Pfanne geben. Ein wenig Salbei zupfen und ebenfalls zum Fleisch geben. Zum Schluss einen Schuss Sahne zum Spitzkohl geben und kurz einkochen lassen. Den Spitzkohl auf Teller geben, das Lammfleisch darauf anrichten und anschließend den krossen Parma-Schinken darauf geben.

Steffen Henssler am 17. Oktober 2012

Springbock-Rücken mit Couscous und Dattel-Butter-Soße

Für 4 Personen

Couscous:

150 ml Gemüsebrühe	1 Zehe Knoblauch	5 Kapseln Kardamom
0,5 TL Ras el Hanout	0,5 TL Kurkuma	2 Scheiben Ingwer
120 g Couscous	100 ml Sahne	Butter, braun
Pfeffer, schwarz	Salz	

Springbock:

400 g Springbockrücken	1 EL Öl	2 EL Arganöl
Pyramidensalz		

Dattelbuttersoße:

80 ml Gemüsebrühe	1 – 2 TL Dattlextrakt	1 Prise Chiliflocken, mild
1 Prise Alio e olio	1 Prise Pfeffermischung	100 g Butter, sehr kalt
0,5 Orange, unbehandelt	Salz	

Anrichten:

1 EL Pistazien	1 EL Mandelblättchen	1 EL Cranberries, getrocknet
1 – 2 Datteln	2 – 3 EL Granatapfelkerne	

Couscous:

Die Gemüsebrühe mit Knoblauch, Kardamom, Ras el Hanout, Kurkuma und Ingwer bei schwacher Hitze aufkochen. Den Couscous zugeben, vom Herd nehmen und einige Minuten zugedeckt quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und die Gewürze entfernen. Mit der Sahne zu einer cremigen Konsistenz rühren, nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer oder Chilisalz und brauner Butter würzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Springbock:

In die mittlere Schiene des Backofens ein Ofengitter und darunter ein Backblech schieben. Den Springbockrücken in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Auf das Ofengitter legen und in 30 bis 40 Minuten rosa durchziehen lassen. In einer Pfanne bei ganz sanfter Hitze das Arganöl nur ganz leicht erwärmen, mit Pyramidensalz würzen, den Springbockrücken darin wenden und in Scheiben schneiden.

Dattelbuttersoße:

Schale der Orange abreiben. Die Gemüsebrühe in einer Pfanne erwärmen, das Dattlextrakt zugeben und mit Chiliflocken, Alio e olio Gewürzmischung und Pfeffer würzen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und langsam in die Soße einrühren, dabei nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Orangenabrieb würzen.

Anrichten:

Die Datteln in Stücke schneiden. Den Couscous auf warmen Tellern anrichten. Mit Pistazien, gebräunten Mandelblättchen, Dattelstücken und Granatapfelkernen bestreuen. Die Springbockscheiben anlegen und die Dattelbuttersoße außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 11. Juni 2010

Studis Tajine aus Lamm-Lachs mit Kräuter-Couscous

Für vier Personen

Tajine:

800 g Lammlachse	2 Zwiebeln	1 EL Ingwer
1 Stange Zimt	1 TL Kreuzkümmel	1 g Safranfäden
100 g Kichererbsen	2 Zweige Thymian	200 ml Rinderbrühe
200 g Dörrpflaumen	1 Orange	1 EL Akazienhonig
0,5 EL Orangenblütenwasser	1 Bund Petersilie	2 EL Sesamsamen
Muskat	Pfeffer	Salz

Couscous:

150 g Couscous	200 ml Wasser	1 Zwiebel
0,25 TL Kreuzkümmel	50 g Pistazien, geschält	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Rucola	0,5 Bund Petersilie	0,5 Bund Estragon
0,5 Bund Dill	0,5 Bund Pfefferminze	100 ml Olivenöl
1 Zitrone, unbehandelt	Olivenöl	Salz

Tajine::

Das Fleisch in drei Zentimeter Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Gewürzen mischen und anbraten. Die Tajine im Ofen erhitzen. Die Zwiebel in Würfel schneiden, mit Olivenöl in der Tajine andünsten und die restlichen Gewürze dazu geben. Die Kichererbsen und Brühe dazugeben, 15 Minuten zugedeckt schmoren. Die Dörrpflaumen entsteinen und dazu geben. Die Orange dünn abschälen und mit wenig Saft dazu geben, 15 Minuten weiter schmoren. Fleisch dazu geben und fünf Minuten schmoren. Dann mit Honig, Muskat, Orangenblütenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit fein gehackter Petersilie und geröstetem Sesam bestreuen, servieren.

Couscous:

Couscous mit heißem Wasser angießen, zehn Minuten ziehen lassen. Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl hellbraun dünsten, Kümmel begeben, salzen. Pistazien grob hacken und dazu geben, anrösten. Kräuter mit Olivenöl fein pürieren. Zum Couscous geben, vorsichtig mit grob gehackter Rucola, Pistazien und Zwiebel vermengen. Mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abrunden, salzen.

Andreas C. Studer am 20. April 2012

Zweierlei von Lamm-Schulter mit Bohnen-Cannelloni

Für vier Personen

Lammschulter:

1 Lammschulter	5 Schalotten	2 Möhren
4 Stangen Staudensellerie	4 Zehen Knoblauch	1 EL Tomatenmark
2 EL Taggiascaoliven, schwarz	5 Zweige Bohnenkraut	100 ml Weißwein
50 ml Portwein, weiß	600 ml Geflügelfond	Pfeffer, Meersalz, Olivenöl

Lammrücken:

1 Lammrückenfilet, ca. 300 g	4 Zehen Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Pfeffer	Meersalz

Bohnencannelloni:

300 g Keniabohnen	100 g Zuckerschoten	100 g Schneidebohnen
100 g Cannellinibohnen, vorgekocht	8 Tomatenfilets, halbgetrocknet	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	20 g Butter	1 EL Bohnenkraut
4 Scheiben San Daniele Schinken	2 EL Mehl	1 Ei
2 EL Semmelbrösel	1 EL Parmesan	Pfeffer
Olivenöl	Meersalz, grob	Salz

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Lammschulter: Die Lammschulter leicht salzen, von allen Seiten in Olivenöl anbraten und aus dem Bräter nehmen. Das Gemüse putzen, grob würfeln und in dem gleichen Bräter mit Farbe anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und mitrösten lassen. Einen Esslöffel Oliven und das Bohnenkraut dazugeben und mit dem Weiß- und Portwein ablöschen. Alles um die Hälfte einkochen lassen und mit dem Lammfond aufgießen. Die Lammschulter auf das Gemüse legen, alles noch einmal aufkochen lassen und mit Deckel in den vorgeheizten Backofen geben. Die Lammschulter eine Stunde auf 160 Grad, eine Stunde auf 140 Grad und eine Stunde auf 120 Grad schmoren lassen. Die Lammschulter sollte so weich sein, dass sie sich leicht vom Knochen lösen lässt. Den Fond durch ein Sieb gießen und in einem Topf bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Die restlichen Oliven in die Soße geben. Die Lammschulter vom Knochen lösen, portionieren und warm halten. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Lammrücken: Das Lamm leicht salzen und von beiden Seiten circa fünf Minuten anbraten. Den ungeschälten Knoblauch und die Rosmarinzwige dazugeben und im vorgeheizten Backofen circa zehn bis 15 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie circa zehn Minuten am Herdrand ruhen lassen. Salzen und pfeffern.

Bohnencannelloni: Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Die Schalotte und Knoblauchzehe putzen und würfeln. Das Bohnenkraut fein schneiden. Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Zwei Drittel der Keniabohnen gleichmäßig auf die vier Scheiben Schinken verteilen und einwickeln. Mehlieren, durch das verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln und Parmesan panieren. In Olivenöl knusprig ausbacken, aus der Pfanne nehmen und schräg halbieren. Die Schalotten und Knoblauchwürfel in schäumender Butter glasig anschwitzen. Die restlichen Bohnen, Tomatenstreifen und Bohnenkraut dazugeben, salzen und pfeffern. Das Bohnengemüse auf vier Tellern anrichten, die verschiedenen Lammstücke aufschneiden und darauf geben. Mit den Cannelloni und Soße fertig stellen.

Cornelia Poletto am 16. März 2012

Index

- Artischocke, 22, 50, 60
Aubergine, 6, 14, 32, 45, 46, 51, 53, 67, 82, 88
- Blumenkohl, 66
Bohnen, 17, 21, 22, 26, 28, 40, 43, 55, 59, 79
Braten, 9, 24, 46, 48, 71
Bratkartoffeln, 51
Brokkoli, 3
- Chicoree, 84
Couscous, 1, 4, 16, 21, 32, 61, 70, 90, 91
Curry, 3, 17, 68, 86, 88
- Erbsen, 17, 83, 91
- Fenchel, 34
Filet, 3, 12, 14, 17–27, 40, 54–56, 66, 69, 83, 87, 92
Fleisch, 7, 8, 12, 16, 21, 37, 38, 40, 45, 70, 71, 77, 85, 88
- Gulasch, 28
Gurke, 7, 66, 77, 78
- Haxe, 29, 84
- Kürbis, 11, 83
Karree, 11, 13, 30–33, 45, 81, 88
Keule, 8, 9, 15, 34–40, 85, 88
Kohlrabi, 41, 85
Kotelett, 1, 2, 10, 41–47, 81, 88
Kraut, 13, 14, 31
- Lachs, 48–50, 52, 53, 82, 89, 91
Lauch, 9, 45, 48, 77
- Möhren, 8, 9, 12, 13, 16, 23, 28, 29, 35, 41, 42, 62, 67, 69, 73–76, 84, 85, 92
Mangold, 74
- Nudeln, 31, 83, 92
- Paprika, 14, 17, 19–21, 26, 28, 29, 32, 45, 46, 51, 52, 56, 61, 68, 70, 77, 78, 82, 85
- Pilze, 5, 18, 24, 25, 66
Polenta, 24, 26, 29, 38, 44, 54, 87
- Rüben, 63, 76, 86
Rücken, 4, 5, 12–14, 43, 54–69, 72, 75, 80, 87, 90, 92
Radieschen, 74
Ragout, 60, 70, 85, 86
Ratatouille, 14, 29, 32, 45, 46, 67
Reis, 53, 59, 68, 85, 88
Rettich, 86
Rosenkohl, 70
Rote-Bete, 11, 83, 86
Rotkraut, 31
Roulade, 24
Rucola, 11, 17, 18, 91
- Schnitzel, 6, 72, 82
Schoten, 78, 85, 92
Schulter, 8, 9, 71, 73–77, 85, 92
Sellerie, 8, 12, 13, 16, 28, 29, 35, 39, 42, 62, 65, 73–76, 84, 85, 92
Spargel, 5, 10, 46, 72, 75
Spieß, 7, 25, 26, 51, 78
Spinat, 4, 35
Spitzkohl, 13, 48, 62, 89
Steak, 15
Stelzen, 79
- Weißkohl, 49, 56
Wirsing, 14
- Zucchini, 1, 14, 32, 45, 46, 57, 67, 77, 82