

REZEPTE DER WOCHE

Mit Appetit in die Grillsaison

Zartes Lammfleisch vom Rost

Möchten Sie die Grillsaison mit einem echten Leckerbissen starten? Dann grillen Sie doch einmal zartes Lammfleisch.

Koteletts mit Estragonbutter

Zutaten (für 4 Personen): 2 Lammrücken mit Knochen, 5 EL Rapsöl, 2 gehackte Knoblauchzehen, 0,5 TL gehackte Rosmarinnadeln, 250 g zimmerwarme Butter, Salz, Pfeffer, 4 Zweige Estragon, 1 EL abgeriebene Zitronenschale.

Zubereitung: Lammrücken in Koteletts schneiden. Öl, Knoblauch und Rosmarin mischen, Koteletts darin über Nacht marinieren. Auf dem Grill beidseitig braten, salzen und pfeffern. Estragonblättchen fein hacken. Butter cremig rühren, mit gehackten Estragonblättchen, Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen, kühlen. Zu den Lammkoteletts reichen.

Lamm-Frikadellen à la Provence

Zutaten (für 4 Personen): 500 g Lammhackfleisch, 1 Semmel, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, 2 TL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Semmel in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Hack, Semmel, Ei, Schalotte, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer gründlich mischen. Kleine Frikadellen formen. Auf dem Grill rundum knusprig braten.

Lammhüfte mit Salat

Zutaten (für 4 Personen): 4 Lammhälften à 180 g, 10 EL Rapsöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 kleine gehackte Chilischote (ohne Kerne), gemahlener Koriander, Saft einer halben Zitrone, 1 EL Weißweinessig, 1 TL Senf, Salz, 1 Prise Zucker, je 250 g gekochte grüne und dicke Bohnen, 200 g gewürfelter Feta, 2 Knoblauchzehen, 1 Schalotte, 2 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung: Fett von Lammhälften lösen, Fleisch mehrere Stunden in Marinade aus 6 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Koriander und Chili einlegen, rundum grillen. Aus restlichem Rapsöl, Essig, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, gehacktem Knoblauch und gewürfelter Schalotte Vinaigrette rühren. Mit Petersilie unter abgekühlte Bohnen und Feta mischen, zu Lammhälften servieren.



Statt auf einem Tomatenbett können Sie die Lammspieße auch mit Bauernsalat servieren.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Lammspieße

Zutaten (für 5 Personen): 1 kg magere entbeinte Lammkeule, Pfeffer, Salz, 4 zerdrückte Knoblauchzehen, 300 g Jogurt, 200 g Schmand, 1 Gemüsezwiebel, 3 Fleischtomaten, 1 EL Zitronenschale.

Zubereitung: Lammfleisch von Sehnen befreien, 3 cm groß würfeln. Jogurt, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch darin über Nacht im Kühlschrank marinieren, auf gewässerte Holzspieße stecken, unter Wenden rundum grillen. Tomaten und Zwiebel in sehr feine Scheiben schneiden, auf Platte anrichten, salzen, pfeffern. Schmand mit Salz und Zitronenschale würzen. Spieße auf Tomaten und Zwiebeln anrichten. Mit Schmand begießen.

Lammkotelett Istanbul

Zutaten (für 4 Personen): 12 Lammkoteletts mit Knochen, 8 EL Olivenöl, 6 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL Thymian, 1 EL Rosmarin, 1 Prise Kreuzkümmel, 4 EL Dijonsenf, 8 EL saure Sahne, 2 EL gehackte Petersilie, Pfeffer, Salz.

Zubereitung: Öl, gehackte Kräuter, Kreuzkümmel und Knoblauch mischen, Masse beidseitig auf Koteletts streichen, mit Folie abdecken, 4 Stunden marinieren. Koteletts pfeffern, salzen, grillen. Senf mit Sahne und Petersilie glatt rühren, zu Koteletts reichen.