

Raffinierte Ideen für zartes Lammfleisch

Mit dem Aroma würziger Wiesenkräuter

Lammfleisch ist wegen seiner zarten Struktur und seines milden Eigengeschmackes beliebt. Wiesenkräuter, die die Tiere auf der Weide essen, verleihen ein leicht würziges Aroma.

Lammkeule mit Karotten

Zutaten (für 4 Personen): 1 Lammkeule ohne Knochen (1 kg), grobes Salz, 500 g junge, dick gestiftelte Möhren, 50 g Zucker, 10 g Korianderkörner, 1 in Ringe geschnittene Zwiebel, 80 ml Orangensaft, circa 260 ml kalt gepresstes Rapsöl, 4 Tomaten, 2 Bund glatte Petersilie, schwarzer Pfeffer, 50 g ohne Fett geröstete Pinienkerne, 2 gehackte Knoblauchzehen, 50 g milder Blauschimmelkäse, 50 g Kapern.

Zubereitung: Lammkeule in Form binden, außen leicht salzen, in etwas heißem Rapsöl anbraten, im Ofen bei 175 Grad circa 45 min braten, 10 min bei 50 Grad ruhen lassen. Im flachen Topf Möhren, Zucker, Koriander, Zwiebel und etwas Salz mischen, mit kochendem Wasser gerade bedecken, 5 min köcheln. Tomaten heiß überbrühen, häuten, vierteln, Kerne entfernen. Mit Orangensaft und 80 ml Rapsöl zu Möhren geben, durchschwenken, ein Viertel der gehackten Petersilie einstreuen. Lammkeule salzen, pfeffern. Aus Pinienkernen, übriger Petersilie, 150 ml Rapsöl, Knoblauch und Salz in der Küchenmaschine eine glatte Paste mixen. Käse und Kapern untermischen. Lammkeule mit Möhren und Kapernpesto servieren. Dazu schmecken junge Kartoffeln.



Zur Lammkeule schmeckt junges Gemüse ausgezeichnet.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Zutaten (für 4 Personen): 1 kg entbeinte Lammbrust, Salz, Pfeffer, 3 trockene Brötchen, 200 g Brie, 100 g Rosinen, 50 g Zitronat, 125 ml Milch, 0,5 TL Rosmarin, 1 TL Thymian, 2 Eier, 3 EL Butterschmalz, 0,5 l Rotwein, 125 ml Portwein, 40 ml Weinbrand, 200 g Crème fraîche, 10 altbackene Brötchen, 250 ml Milch, 1 Zwiebel, 1/2 Bund Petersilie, 30 g Butter, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Butter.

Zubereitung: Lammbrust salzen, pfeffern. 3 Brötchen würfeln, mit Rosinen, Zitronat und lauwarmer Milch mischen. Gewürfelten Brie, Rosmarin, Thymian und 2 Eier zugeben. Lammbrust damit füllen, mit Küchengarn verschüren. Fleisch im Butterschmalz anbraten. Mit Rot- und Portwein ablöschen, in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Braten mehrmals wenden, nach rund 60 min herausnehmen. Bratensatz mit Weinbrand und Crème fraîche aufkochen, durchsieben. 10 Brötchen würfeln, mit 250 ml lauwarmer Milch übergießen. Gehackte Zwiebel und Petersilie in Butter anschwitzen, mit Brötchen und 2 Eiern mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Masse im Geschirrtuch zur Rolle formen, mit Küchengarn zusammenbinden, 40 min in siedendem Wasser ziehen lassen. Serviettenkloß in Scheiben schneiden, in Butter leicht anbraten.

Kräuterfrikadellen vom Grill

Zutaten (für 4 Personen): 600 g Lammhackfleisch, 1 altbackenes Brötchen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 5 große Stängel Petersilie, 1 Ei, 2 EL Olivenöl, 1 TL frischer Rosmarin, 1 TL Thymianblättchen, Salz, Pfeffer, 1 Zweig Minze (Blätter grob gehackt).

Zubereitung: Brötchen in Wasser einweichen, gründlich ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Kräuter hacken. Fleisch, Brötchen, Ei, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer mischen, Frikadellen formen, mit Öl bestreichen, rund 8 min von jeder Seite grillen. Mit Minze bestreuen.

Lammgulasch mit Rosmarin

Zutaten (für 2 Personen): 300 g Lammgulasch (Keule), 220 g Bandnudeln, Salz, Pfeffer, 1 Stange Porree, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Speiseöl, 1 TL Rosmarinnadeln, 150 ml Rotwein, 350 ml Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke.

Zubereitung: Nudeln in Salzwasser garen. Porree und Möhren klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Fleisch in Öl portionsweise kräftig anbraten, in großen Topf geben. Gemüse zugeben, kurz schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Wein und Brühe angießen. Lorbeer und Nelke zugeben, zugedeckt 40 min schmoren. Bei Bedarf Wasser zufügen. Abschmecken, mit Nudeln anrichten.