

Gegrillte Lammkoteletts (für 4 Personen)

Zutaten:

- 4 Lammkoteletts
- 6 EL Olivenöl
- 4 Kartoffeln, sauber gebürstet und in 4 Schnitze zerteilt
- 4 große Tomaten, quer halbiert
- 1 TL Thymian oder getrockneter Rosmarin
- 2 EL Dijon-Senf
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Das Öl in eine Gratinform gießen und in den Ofen schieben, ca. 10 cm von der Oberhitze entfernt. Den Grill einschalten.

Die Kartoffeln 10 Minuten in kochendem Wasser garen, abtropfen lassen und trockentupfen.

Die Gratinform aus dem Ofen nehmen und die Kartoffeln hineingeben. Die Kartoffeln sorgfältig vermengen, sodaß sie ganz von Öl überzogen sind. Die Form noch einmal 5 Minuten unter den Grill schieben.

Mit einem kleinen Messer die Koteletts oder Fleischscheiben rundherum an der Außenkante mehrere Male einschneiden, sodaß sie sich während des Garens nicht wellen.

Die Koteletts und die Tomaten in die Form mit den bereits gegrillten Kartoffeln geben und den Inhalt der Form ganz mit Öl bestreichen (dazu einen kleinen Pinsel oder die Rückseite eines Löffels verwenden). Die Form noch einmal 5 Minuten unter den Grill schieben.

Den Thymian unter den Senf mischen. Die Koteletts wenden und von einer Seite mit Senf bestreichen. Das Gericht mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal 4 bis 5 Minuten unter dem Grill garen lassen.

In der Gratinform servieren.

Lammkeulenscheiben „Westindische Art“ (für 4 Personen)

Zutaten:

- 4 Scheiben Lammkeule
- 2 EL Öl
- 100 ml Brühe
- 2 EL Brandy
- 50 g geriebene Kokosnuss
- 150 ml Creme Fraiche
- Paprika
- 2 große Bananen
- 25 g Butter
- Salz und Pfeffer

Die Fleischscheiben in einer Pfanne mit dem Öl anbraten. Die Scheiben jeweils 3 bis 4 Minuten von beiden Seiten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Lammscheiben aus der Pfanne nehmen. Den Fleischsaft mit der Brühe und dem Brandy aufgießen und gut vom Pfannenboden losschaben. Die Sauce um die Hälfte reduzieren lassen. Geriebene Kokosnuss und Creme Fraiche hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. ¼ TL Paprika zugeben und auf kleiner Flamme kochen lassen.

Die Bananen der Länge nach halbieren und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Butter, am besten in einer Pfanne mit Antihaft-Beschichtung, schmelzen, die Bananenstücke zugeben und unter vorsichtigem Wenden kurz anbraten. Sobald die Bananen sich zu bräunen beginnen, die Pfanne von der Platte nehmen.

Die Lammscheiben wieder in die Sauce geben, noch 1 Minute schwach weiterkochen lassen und sofort mit den Bananen und wildem Reis servieren.

Lammkeulenscheiben mit Knoblauch-Champignons (für 4 Personen)

Zutaten:

- 4 Lammkeulenscheiben
- 80 ml Öl
- 4-5 Knoblauchzehen
- 500 g Champignons
- ½ Zitrone
- Piri-piri
- 5 EL gehackte Petersilie

·Salz und Pfeffer

Die Champignons waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Champignons mit dem Öl und dem in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch in einen Topf geben. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und das leicht zwischen den Fingern zerdrückte Piri-piri darüberstreuen.

Auf niedriger Flamme erhitzen. Die Flamme hochstellen, sobald die Champignons zu schwitzen beginnen. Unter häufigem Umrühren auf hoher Flamme solange kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

Die Champignons vorsichtig abgießen und alles Öl in eine große Bratpfanne gießen. Die Lammscheiben von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten über niedriger Flamme garen lassen (das Fleisch muß auf der Innenseite noch rosa sein). Die Champignons über die Lammscheiben geben, mit gehackter Petersilie bestreuen und noch 1 Minute kochen lassen. Sofort mit Bratkartoffeln servieren.

Die Menge an Piri-piri hängt ganz von Ihrem Geschmack ab: Beginnen Sie mit einem gestrichenen Teelöffel, abschmecken, bei Bedarf die Menge erhöhen.

Gefüllte Lammkeule (für 4-6 Personen)

Zutaten:

- 1 Keule vom Lamm, ohne Knochen, ca. 1kg schwer
- 350 g Blattspinat, fein gehackt, blanchiert und gut abgegossen
- 50 g getrocknete Tomaten, zerhackt
- 50 g geriebener Parmesankäse
- 7 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Schalotten, gehackt
- 1 ganzes Ei, leicht verquirlt
- 1 TL Rosmarinblätter, gehackt
- 1 EL Butter
- 2 EL Öl

Für die Füllung den Spinat, die Tomaten, Parmesankäse, Knoblauch, Schalotten, Ei und Rosmarin vermischen. Die Lammkeule mit der Mischung füllen, aufrollen und mit einem Faden zusammenbinden.

Butter und Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch unter mehrmaligem Wenden von

allen Seiten gut anbraten.

Backofen auf 230C° vorheizen und den Braten in den Ofen schieben. Nach 25 Minuten die Temperatur auf 190C° zurückdrehen und das Fleisch noch weitere 30 Minuten garen lassen.

Den Braten aus dem Ofen nehmen. 10 Minuten vor dem Zerteilen ruhen lassen.

Die Lammkeule mit einem Tomatensalat, garniert mit Basilikumblättern, servieren.

Geschmorte Lammkeule mit Kräutern der Provence (für 3-4 Personen)

Zutaten:

- 1,5 kg Lammkeule
- 2 EL Speiseöl
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 große Gemüsezwiebel, grob gewürfelt
- 1 Karotte, grob gewürfelt
- 100 g Knollensellerie, fein gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Stk. Wacholderbeeren
- 2 Stk. Lorbeerblätter
- 300 ml Rotwein, trocken
- Balsamicoessig nach Belieben
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Lammfond (alternativ Rinderbrühe)
- Salz, Pfeffer nach Belieben

Fleisch auspacken und mit Küchenpapier abtupfen. Alle Zutaten der Rezeptur entsprechend abmessen und bereitstellen. Die Knoblauchzehen fein hacken.

Zunächst die Lammkeule mit gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und in einem Bräter, bzw. großen Bratentopf in Speiseöl von allen Seiten scharf anbraten und wieder aus dem Bräter herausnehmen. Nun der Reihenfolge nach Karotten-, Sellerie- und Zwiebelwürfel im Bräter rösten. Mit Tomatenmark tomatisieren und mit Rotwein mehrmals ablöschen. Anschließend die angebratene Lammkeule dazugeben und mit Lammfond, bzw. Rinderbrühe auffüllen. Abgedeckt im Backofen bei 130°C ca. 1-1½

Std. schmoren. (Tipp: Wenn das Fleisch von einer Fleischgabel rutscht, ist es fertig!) Nun das Fleisch aus dem Bräter nehmen und den vorhandenen Bratenfond durch ein Sieb gießen. Diesen dann aufkochen, ggf. noch etwas reduzieren (einkochen). Jetzt mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence beliebig abschmecken und erneut aufkochen. Ggf. mit etwas dunklem Soßenbinder leicht abbinden.

Als Garnitur passen Grilltomaten mit Speck umhüllt. Das fertig gewürzte Provenzalische Gemüse vom Wurst Basar zum selbst anbraten sowie Bohnenbündchen mit Speck umhüllt. Kartoffelgratin und Rosmarinkartoffeln sind die idealen Sättigungsbeilagen.

Indischer Lammeintopf (für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 kg Lammfleisch (z.B.Schulter), in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 3 EL Erdnußöl
- 1 TL Kümmelkörner
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kardamomsamen, enthülst
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Fleisch von 2 Tomaten, in Würfel geschnitten
- 100 ml Brühe
- 3 EL Korianderblätter, gehackt

Alle Gewürze in einem Mörtel fein zerstoßen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die zerstoßenen Gewürze zugeben. Mit einem hölzernen Löffel gut verrühren. Die Zwiebel zugeben und auf mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb anbraten.

Knoblauch und Fleisch zugeben. Das Fleisch ein paar Minuten von allen Seiten anbraten.

Mit der Brühe ablöschen, das Tomatenfleisch zugeben, alles verrühren und auf mittlerer Hitze 40 Minuten kochen lassen.

Mit frischen Korianderblättern bestreuen und kochend heiß mit Blattspinat und Basmatireis

servieren.

Lammcurry mit Kokosnuss (für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 kg Lammfleisch (Schulter, Hals oder Filet), in grobe Würfel geschnitten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer, geriebener Ingwer, ca. 1,5 cm lang
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 El Cayennepfeffer
- 1 EL Currypaste oder -pulver
- 4 EL Öl
- 2 Zwiebeln gehackt
- 2 Tomaten in Stücke geschnitten
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Brühe
- 1 Bund Koriander

Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit den Fenchelsamen, dem Cayennepfeffer, Currypulver und Ingwer vermischen.

In einem großen Wok oder Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln unter fortwährendem Rühren mit einem Holzlöffel goldgelb anbraten. Die Tomaten zugeben und sobald diese beginnen sich zu zersetzen, die Knoblauch-Gewürzmischung zugeben. 3 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

Das Fleisch zugeben und auf mittlerer Hitze 5 bis 6 Minuten kochen lassen. Als nächstes Kokosmilch und die Brühe zugeben. Falls notwendig, soviel Wasser zugießen, dass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel 25 Minuten kochen lassen.

Zum Verdicken der Sauce den Deckel vom Topf nehmen und weitere 15 Minuten kochen lassen.

Mit den Korianderblättern garnieren und mit Basmati-Reis servieren.

Gebratenes Lamm mit Zucchini und Tomaten(für 4 Personen)

Zutaten:

- 800 g Lammfleisch (Schulter, ohne Knochen oder Filet)
- 2 mittelgroße Zucchini
- 4 große Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Brühwürfel
- 2 TL Thymian
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und die Hälften in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten schälen, vierteln und entkernen. Auf die Seite stellen.

Die Lammschulter oder Filet in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Diese in einem großen Topf mit dem Olivenöl auf hoher Flamme anbraten. Wenn das Fleisch von allen Seiten gebräunt ist, die Stücke aus dem Topf nehmen. Die in feine Scheiben geschnittene Zwiebel in den Topf geben, goldgelb anbraten, dann die geschälten und zerdrückten Knoblauchzehen zugeben. Nach 2 Minuten das Fleisch zusammen mit den Tomaten und den Zucchini wieder in den Topf geben. Mit Thymian bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Soviel Wasser hinzugeben, dass das Fleisch zu etwa drei Viertel bedeckt ist. Den Brühwürfel zerkrümeln, hinzugeben, zum Kochen bringen und 30 bis 35 Minuten ohne Deckel auf kleiner Flamme kochen lassen. Abschmecken und kochend heiß servieren, z.B. mit braunem Reis.

Alternativ können Sie kleine Stücke Fetakäse über das fertige Gericht streuen (+/- 150 g) und ein paar Minuten im Ofen überbacken.