

# Lammfilet mit rotem Paprika im Wok zubereitet

## (für 4 Personen)

Zutaten:

- 300 g Lammfilet (in 2 cm große Würfel geschnitten)
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel (in dünne Scheiben geschnitten)
- 2 Knoblauchzehen (in feine Scheiben geschnitten)
- 2 rote Paprika (in Streifen geschnitten)
- 100 ml Kokosmilch
- 120 g Zuckererbsen
- 1 TL Currypaste oder -pulver
- 1 Spritzer Tabasco-Sauce, 1 EL Sojasauce
- einige Basilikumblätter zum Verzieren

Das Öl im Wok erhitzen und die Fleischwürfel 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden von allen Seiten anbraten. Aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen.

Zwiebel, Knoblauch und Paprikastreifen in den Wok geben und 3 Minuten unter Rühren kurz anbraten. Das Gemüse aus dem Wok nehmen und zur Seite stellen. Den Wok vom Öl säubern.

Die Kokosmilch in den Wok geben und zum Kochen bringen. Zuckererbsen hinzufügen und 2 Minuten garen lassen. Fleisch, Gemüse, Tabascosauce, Currypaste oder -pulver und Sojasauce zugeben und weitere 4 Minuten unter Rühren garen lassen.

Mit den Basilikumblättern verzieren und mit Reis servieren.

## Lammfilet mit Portweinsauce (für 4 Personen)

Zutaten:

- 600 bis 800 g Lammfilet
- 75 g Butter
- 100 ml Portwein
- 50 ml trockener Weißwein
- 200 ml Creme Fraiche
- ½ Zitrone
- 250 g Pfifferlinge
- 250 g Steinpilze
- 1 EL fein gehackter Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Die Pfifferlinge vorsichtig waschen, abtropfen lassen und das untere Ende vom Stiel abschneiden. Die Steinpilze ebenfalls waschen, die größten der Länge nach halbieren und abtropfen lassen.

Die Lammfilets je nach Größe in zwei oder drei Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 50 g Butter auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten, so daß das Fleisch auf der Innenseite noch rosa ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischstücke aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Portwein und Weißwein über den Fleischsaft gießen und diesen mit einem Holzwender gut vom Pfannenboden abkratzen. Die Flüssigkeit bei hoher Temperatur auf die Hälfte reduzieren. Creme Fraiche und einen Spritzer Zitronensaft zugeben und zum Kochen bringen. Auf niedriger Flamme köcheln lassen, bis die Sauce anfängt, dick zu werden. Abschmecken.

Während Fleisch und Sauce kochen, die verbleibende Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und die Pilze darin kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, den gehackten Schnittlauch darüberstreuen.

Ein wenig Sauce auf die vorgewärmten Teller gießen, die Lammfilets daraufgeben und mit Pilzen und Herzoginkartoffeln servieren.

## **Lammfilet mit Rosmarin und Thymian (für 3-4 Personen)**

Zutaten:

- 800 g Lammfilet
- 2 EL Speiseöl
- 2 TL Senf mittelscharf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin (alternativ 1Tl getrockneten Rosmarin)
- 2 Zweige Thymian (alternativ 1Tl getrockneten Thymian)
- Salz und Pfeffer, nach Belieben

Fleisch auspacken und mit Küchenpapier abtupfen. Alle Zutaten der Rezeptur entsprechend abmessen und bereitstellen.

Zunächst Thymian und Rosmarin von den Stielen zupfen und zusammen mit dem Knoblauch fein hacken. Speiseöl und Senf dazugeben und zu einer Marinade vermischen. Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Bratpfanne in Speiseöl von allen Seiten scharf anbraten. Dann die Marinade dazugeben und die Lammfilets damit marinieren. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft für ca. 10 Minuten fertig garen.

Als Garnitur passen in Olivenöl angebratene Kirschtomaten. Das fertig gewürzte Provenzalische Gemüse vom Wurst Basar zum selbst anbraten und Rosmarinkartoffeln. Grüne Bohnen und Kartoffelgratin passt ebenso hervorragend zu diesem Gericht.

## **Lammfilet mit Knoblauch-Thymian-Sauce (für 4 Personen)**

Zutaten:

- 600 g Lammfilet
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt

- 2 TL Thymian
- 300 ml Lammfond
- 100 ml Sahne
- 4 cl Cognac
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Öl (Olivenöl)

Zuerst die Lammfilets in einer großen Pfanne mit hohem Rand scharf in Olivenöl anbraten. Temperatur runterschalten, die Hälfte Knoblauch und Thymian dazugeben, das Fleisch pfeffern und salzen. Die Filets, je nach Geschmack, pro Seite 1-2 Minuten weiterbraten. Aufpassen, dass der Knoblauch nicht braun wird. Nun das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die gehackte Zwiebel in die Pfanne geben, den Rest Knoblauch und Thymian dazugeben, kurz mit anschwitzen lassen und dann mit Cognac und Fond ablöschen. Pfeffern und salzen und alles kurz aufkochen lassen.

Nun die Sauce durch ein Sieb passieren und die Sahne dazugeben. Nochmals kochen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Gegebenenfalls mit etwas Speisestärke binden.

Das Fleisch auf Kartoffelpüree in einem Saucenring anrichten. Dazu passen in Butter geschwenkte grüne Bohnen, als Garnitur hauchdünne Apfelspalten.

## **Gebratenes Lammcarree mit Kräuterkruste (für 3-4 Personen)**

Zutaten:

- 800 g Lammcarree mit Knochen
- 2 EL Speiseöl
- 3 TL Senf mittel scharf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kräuter der Provence Gewürzmischung
- 2 EL Paniermehl

·Salz, Pfeffer, nach Belieben

Fleisch auspacken und mit Küchenpapier abtupfen. Alle Zutaten der Rezeptur entsprechend abmessen und bereitstellen. Das Paniermehl mit den Kräutern der Provence vermischen.

Die Knoblauchzehe fein hacken und mit Speiseöl zu Knoblauchöl vermischen. Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Bratpfanne in Knoblauchöl von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit dem Senf einstreichen und in der Paniermehl - Kräuter der Provencemischung wälzen, gut andrücken und auf ein Backblech geben. Nun in den vorgeheizten Backofen bei 130°C Umluft für ca. 20 bis 25 Minuten schieben oder auf 58°C Kerntemperatur garen.

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

## **Lammrücken auf Gemüsebett (für 4 Personen)**

Zutaten:

- 1 Rückenstück vom Lamm
- 400 g Kartoffeln, geschält und geviertelt
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 500 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Semmelbrösel
- Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer

Die geschälten Kartoffeln je nach Größe ca. 12 bis 15 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den feingehackten Zwiebeln in 3 EL Olivenöl in einer großen Bratpfanne anbraten. Fünf

Minuten dünsten lassen und von der Platte nehmen.

Kartoffeln und Tomaten in Scheiben schneiden und in einer Gratinform abwechselnd mit den Zucchini ausbreiten. Das in der Pfanne verbleibende Öl mit den Zwiebeln über das Gemüse gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 2 feingehackten Knoblauchzehen, den Semmelbröseln, Thymian und Rosmarin überstreuen. Im Ofen bei 180 C° ca. 30 Minuten überbacken.

In der Zwischenzeit den Braten vorbereiten. Dazu alles Fleisch gut von den Rippenenden abkratzen und diese mit Aluminiumfolie umwickeln. Das Fleisch rundherum mit der verbleibenden Knoblauchzehe einreiben, dann mit Olivenöl bestreichen. Den Braten in eine separate Gratinform setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Thymian darüber streuen und sofort in den Ofen schieben. Garzeit 25 Minuten.

## **Lammrücken mit Honig und Kräuterkruste (für 6 Personen)**

Zutaten:

·1 Kotelettstück vom Lamm, ca. 2 kg (ca. 2 Rippen pro Person)

Marinade:

·8 EL Honig

·2 EL Olivenöl

·1 Thai-Pimento, entkernt

·3 Knoblauchzehen, grob gehackt

Kräuterkruste:

·2 EL zerkrümelter Rosmarin, gehackt

·2 EL zerkrümelter Thymian, gehackt

·1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Honig, Olivenöl und Thai-Piment mit einem Pürierstab auf oberster Stufe zerkleinern. Die Knoblauchzehen hinzufügen.

Das Fleisch mit der Marinade bestreichen und in eine große Schüssel oder Plastiktüte

geben. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Rosmarin, Thymian und schwarzen Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

Den Ofen auf 200C° vorheizen. Eine Bratenform einfetten. Eine halbe Stunde bevor Sie den Braten in den Ofen schieben wollen, das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Mit einer dicken Schicht Thymian, Rosmarin und schwarzem Pfeffer überziehen. Im Ofen 15 Minuten bräunen lassen. Dann die Temperatur auf 180C° zurückdrehen und den Braten noch weitere 25 bis 30 Minuten garen lassen.

Die Bratenform aus dem Ofen nehmen und mit Aluminiumfolie abdecken. 10 Minuten ruhen lassen.

Zu diesem schmackhaften Braten Kartoffelbrei, Ofenkartoffeln, eine sorgfältig ausgewählte Gemüsemischung oder Chutney servieren.

Anmerkung: Thai-Piment finden Sie in Geschäften mit asiatischen Lebensmitteln. Sie können alternativ auch im Supermarkt erhältliches Piment verwenden.