

Lamm+Hammel=LAMMEL



Inhalt:

Hammel und Lamm 4

Fleisch erst nach dem Garen salzen! 4

Kräuter und Gewürze geben Fleisch erst den Geschmack 4

Fleisch aus der Familie Schaf 4

Qualität hat seinen Preis 5

Das marinierte Lamm 5

Andere Länder, andere Gewürze 5

Das Lamm im Gemüsetopf 5

Hackfleisch vom Lamm 6

Was ist mit dem Fett? 6

Lamm-Variationen 6

Lammrücken mit Kräutern 6

Lammspieße 6

Serbisches Reisfleisch 6

Hammelbraten in Buttermilch 6

Hammelrücken mariniert 7

Hammel mit grünen Bohnen 7

Hammel mit Reis 7

Hirtenkoteletts 7

Gefüllte Lammkoteletts 7

Hammelkeule vom Spieß 8

Gefüllte Lamnbrust 8

Französisches Lammragout 8

Lammrücken mit Kruste 8

...und das Tuch dazu 9

Bollenfleisch 9

Bäckerofen aus dem Elsass 9

COUSCOUS – Tunesiens Nationalgericht 9

Feine Osterlamm Lammkeule mit Ingwer-Honig-Kruste 10

Provenzalische Koteletts 10

LAMM-CURRY 10

Gebratene Lammschulter 11

Gefüllte Lamnbrust mit Spinat und Knoblauch 11

Geschmorte Lammhaxen mit Kartoffeln 11

HAMMELFLEISCH-BORSCHTSCH 12

Indisches Lamm - Lamm mit Linsen 12

Kräuter-Lammrücken mit Gorgonzolasauce 12

Lammgeschnetzeltes mit grünen Bohnen 13

Lammkarree mit Kräuterkruste 13

Lammkeule auf provencalische Art mit grünen Bohnen

und Petersilienkartoffeln 13

LAMMKEULE MIT BOHNENKRAUT UND GEMÜSE 13

Lammkeule mit feiner, scharfer Gewürzkruste 13

Lammkeule mit Pilzen 14

Lammkoteletts in Honigsoße mit Kartoffelschnitzen 14

Lammkoteletts mit Koriandersauce 15

Lammkoteletts mit weißen Bohnen 15

Lammragout mit Paprika im Tontopf 15

Pochierte Lammschulter mit Buttersauce 16

Porreefleisch 16

Provenzalische Koteletts 17

Zucchinisalat mit Lammfilet 17

Lammkoteletts mit Rosinen-Mandel-Reis 17

Pastetchen mit Lammragout 18

Gegrillte Lammscheiben 18

Lammrücken nach Art Soubise 18

Lammrücken auf Bückeburger Art 19

BULGARISCHE FRIKADELLEN 19

Hammel- oder Lammschnitzel und - geschnetzeltes 19

Hammel- oder Lammschnitzel sizilianisch 19

Hammel- oder Lammschnitzel norwegische Art 20

Minutenschnitzel vom Grill 20

Hammelschnitzel in Orangensauce 20

Hammelkotelett mit Guava-Bananen 20

Senfsamenkotelett 20

Lammgeschnetzeltes mit Pfefferminzgelee 21

Schottisches Hirtengeschnetzeltes 21

Kräuter-Koteletts mit Bohnensalat 21

Lammkoteletts mit Weinblättern 22

Lammfleisch nach griechischer Art 22

Lammfleischspießchen 22

Lammfleisch im Backofen 22

Lamm-Eintopf im Schnellkochtopf 23

Mexikanisches Lammragout im Schnellkochtopf 23

Ghivetch 23

Hammelkoteletts mit Pfefferminz-Sauce 23

Hammelfleisch mit Zwiebelsauce 23

Hammelkeule mit Pilzsauce 23

Lamm+Hammel=LAMMEL



Hammelkoteletts mit Äpfeln 24 **Ungarische Lamm- und Hammelfleischgerichte** **24**

Hammulgulasch 24

Hammelpörkelt 24

Hammelkeule mit Knoblauch 24

Fogarascher Schäferbraten 24

Hortobägyer Hammelsteak 25

Hammelkoteletts auf Zigeuner Art 25

Lamm in Paprika 25

Lamm mit Estragon 25

Lammkeule auf Frühlingsart 25

Lammfleisch gebacken 25

Köstlicher Tomatensalat, zartes Lammkarree und ein eisiges Dessert: Dieses Mittelmeer-Menü zaubert Urlaubsstimmung auf den Teller. Es ist köstlich und raffiniert, gelingt aber auch Kochanfängern im Handumdrehen - versprochen! 26

Tomatensalat mit Krabben 26

Lammkarree mit Kräuterkruste und Bohnen 26

Grillen - uralte und modern 27

Auf das Grillgut kommt es an 27

Lamm und Hammel vom Grill 28

Lammkotelett natur 28

Lammkotelett Richmond 28

Lammkotelett Straßburg 28

Lammkotelett Marron 28

Mutton Chops 29

Lammedaillon á l'Estragon 29

Lammkeule am Spieß 29

Lammrücken am Spieß 29

Hammelkotelett Saloniki 29

Hammelmedaillons á l'Arles 29

Ovelias = Lämmchen am Spieß 30

Hammelkeule, gegrillt 30

Hammelkeule á la Provence 30

Gegrillte Lammkoteletts 30

Gegrillte Lammkoteletts auf Gemüse 30

Gegrillte Hammelkeule 31

Gegrillte Lammkoteletts 31

Geschmorte Lammhaxen mit Auberginen und Tomaten 32

Gefüllte Lammkeule mit Artischocken-Kartoffel-Gemüse 33

Spießchen - ein Kapitel für sich 34

Lammspießchen 34

Hirtenspieße 34

Schaschlik auf kaukasische Art 34

Sis Cevap 34

Das schmeckt zu Grillgerichten 35

Beilagen vom Grill 35

Kartoffeln vom Rost 35

Kartoffeln aus der Glut 35

Auberginen vom Grill 35

Champignons, gegrillt 35

Maiskolben, gegrillt 35

Paprikaschoten vom Grill 35

Zucchini vom Rost 36

Tomaten, gegrillt 36

Selleriescheiben, gegrillt 36

Zwiebeln in der Folie 36

Knoblauchbrot 36

Weißbrot, gewürzt 36

Grillsaucen 36

Sauce Bearnaise 37

Sauce Choron 37

Apfel-Curry-Sauce 37

Ingwersauce 37

Kaukasische Sauce 37

Sauce Tatare 37

Sahnemeerrettich 37

Stachelbeersauce, amerikanisch 38

Mayonnaise 38

Cognacsauce 38

Grüne Pfeffersauce 38

Nuß-Oliven-Sauce 38

Sauce Csardas 38

Remouladensauce 38

Sauce Chantilly 38

Lamm+Hammel=LAMMEL



<i>Selleriesauce</i> 38	CRABMEAT 43
<i>Tiroler Sauce</i> 39	CURRY-PULVER 43
Buttermischungen 39	DILL 43
<i>Chilibutter</i> 39	ESTRAGON 43
<i>Cognacbutter</i> 39	FENCHEL 43
<i>Currybutter</i> 39	GLUTAMATWÜRZE 43
<i>Estragonbutter</i> 39	HIRSCHHORNSALZ 44
<i>Ingwerbutter</i> 39	HUMMERKREBS 44
<i>Knoblauchbutter</i> 39	INGWER 44
<i>Kräuterbutter = Maîtrebutter</i> 39	KARDAMOM 44
<i>Pfefferbutter</i> 39	KERBEL 44
<i>Sardellenbutter</i> 40	KREBSBUTTER 44
<i>Senfbutter</i> 40	LANGUSTINEN 44
<i>Marchand-de-vin-Butter</i> 40	LIEBSTÖCKEL 44
<i>Wacholderbutter</i> 40	LOTOSNÜSSE 44
<i>Zitronenbutter</i> 40	MAJORAN 44
<i>Zwiebelbutter</i> 40	MANGO-CHUTNEY 44
Obst - ein leckerer Nachtisch 40	OREGANO 44
<i>Ananasscheiben, gegrillt</i> 40	PAIN 44
<i>Apfelscheiben, gegrillt</i> 40	PAPRIKA 44
Chao ist einen Versuch wert (kochen im Wok) 41	PASTINAKE 45
<i>Lammgeschnetzertes mit grünen Bohnen</i> 41	ROSMARIN 45
Lamm mit Aprikose 41	SAFRAN 45
Lamm mit Kartoffelgratin 42	SALBEI 45
<i>LAMMSPIESSE A LA HAMIT ALTINTOP</i> 42	SARDELLENPASTE 45
Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler 43	SCAMPI 45
<i>ANCHOVIS</i> 43	SESAM-SAMEN 45
<i>ARTISCHOCKENBÖDEN</i> 43	SHERRY 45
<i>AUBERGINEN</i> 43	SOJA-SAUCE 45
<i>BACON</i> 43	THYMIAN 45
<i>BAMBUS-SCHÖSSLINGE</i> 43	TRÜFFELN 45
<i>BASILIKUM</i> 43	VE-TSIN 45
<i>BROCCOLO</i> 43	WASSERKASTANIEN 45
<i>CAYENNE-PFEFFER</i> 43	WASSER-KRESSE 45
<i>CHILI-PULVER</i> 43	WORCESTERSHIRE 45
<i>CORIANDER</i> 43	

Lamm+Hammel=LAMMEL



Hammel und Lamm

Ihr Fleisch wird bei uns überwiegend nur von Kennern geschätzt, während es z. B. in Frankreich und vor allem im Orient als Leckerbissen gilt und oft den Hauptteil des Fleischverzehrs darstellt. Sind es geschmackliche Vorurteile oder der Mangel an Kenntnissen der richtigen Zubereitung und Würze? Wir wollen versuchen, mit besonderen Rezepten dieser Fleischart Gerechtigkeit widerfahren zu lassen. Hammel- und Lammfleisch ist genügend fett, sodass man gut daran tut, kompakte Fettstücke vor der Zubereitung zu entfernen. Es ist ein Fleisch, das wie Kalbfleisch zu den schnell garenden Fleischsorten zählt. Seinen besonderen Wohlgeschmack entwickelt es in gebratenem Zustand. Das bei Abkühlung schnell erstarrende Fett verlangt beim Servieren besonders heiße Platten und heiße Saucenschüsseln. Hier ist die Verwendung von Rechauds besonders angebracht.

Fleisch erst nach dem Garen salzen!

Kräuter und Gewürze geben Fleisch erst den Geschmack

Während die meisten Gewürze vor dem Braten oder Schmoren auf das Fleischstück gegeben werden, sollten kleine Stücke erst nach dem Garen gesalzen werden. Das gilt auch für Kurzgebratenes, Geschnetzeltes und Leber. Salz entzieht dem Gewebe Saft, so dass es trocken und zäh wird. Kräuter und Gewürze sind das i-Tüpfelchen einer schmackhaften, abwechslungsreichen Küche. Sie bringen den Fleischgeschmack erst zur vollen Geltung. Hier einige Tipps, welches Gewürz sich jeweils für ein bestimmtes Stück Fleisch eignet

Rindfleisch: Chili, Knoblauch, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Pfeffer, Piment, Rosmarin, Thymian Wacholderbeeren.

Schweinefleisch: Beifuss, Bohnenkraut, Chili, Curry, Kümmel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Majoran, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholderbeeren. Es darf kräftig gewürzt werden.

Kalbfleisch: Basilikum, Estragon, Koriander, Lorbeerblatt, Petersilie, Thymian. Sparsam würzen, damit das zarte Aroma nicht überdeckt wird.

Lammfleisch: Basilikum, Knoblauch, Minze, Oregano, Rosmarin, Thymian. Zum Mitbraten eignen sich: Beifuss, Bohnenkraut, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian. Mitgekocht werden können: Kümmel, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren. Da beim Erhitzen das Aroma leidet, sollten die folgenden Kräuter frisch zugefügt werden: Basilikum, Estragon, Minze, Petersilie, Schnittlauch.

Marinade: Marinieren bedeutet, das Fleisch in eine Würzsauce einlegen, zum Beispiel aus Rotwein, Schalotten, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt oder aus Essig, Zitronensaft, Senf, Knoblauch und Zwiebeln. Selbst grobe Fleischfasern macht die Marinade mürbe und zart. Bedeckt die Flüssigkeit das Fleisch vollständig, hält es sich bis zu sechs Tagen.

Trockene Beize: Das Fleisch mit Öl bestreichen und mit einer Gewürzmischung beispielsweise aus Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Piment und Pfeffer bestreuen. Anschließend wird es in Klarsichtfolie gewickelt und sollte zwei Tage im Kühlschrank ziehen.

Was Ihnen heute meist als Hammelfleisch verkauft wird, ist eigentlich was ganz Edles: Lammfleisch. Für alle, die den Hammel nicht vergessen wollen, sich aber ans Lamm noch nicht gewöhnen können, haben wir ein neues Wort:

Lamm+Hammel=LAMMEL

Von Kennern und Feinschmeckern abgesehen, weiß niemand genau, was Lamm- und Hammelfleisch voneinander unterscheidet. Zuerst einmal: Das Lammfleisch stammt von Tieren, die jünger als ein Jahr sind. Hammelfleisch kommt von älteren Schafen. Viel wichtiger aber ist dieser Unterschied: Hammelfleisch - früher viel verkauft - weckt Erinnerungen an talgiges Fett und strengen Geruch. Beides gibt's beim Lamm nicht! Es ist sehr zart, überhaupt nicht fett und hat einen besonders feinen Geschmack. Bei unseren Nachbarn im Süden und Osten Europas gilt es deshalb als Delikatesse. Ausgeklügelte Lammfleischrezepte beweisen es. Wir haben vier davon ausgesucht. Mehr darüber auf den nächsten Seiten.

Wie gut das Lammfleisch schmeckt, wissen die Franzosen am besten. Sie importieren über die Hälfte von den 1,2 Millionen Lämmern, die auf unseren Weiden grasen. Nur etwa 30 Prozent, kommen in unsere Fleischerläden und werden dort fast ausschließlich verkauft an Kenner und Feinschmecker.

Fleisch aus der Familie Schaf

So sollte Lammfleisch eigentlich angeboten werden, wenn sich die Fleischer an die Handelsklassenverordnung halten würden:

- **Milchlammfleisch** stammt von Tieren, die nicht älter als sechs Monate sein dürfen und ausschließlich mit Milch ernährt worden sind. Das Fleisch ist sehr hell. Das Fett ist weiß.
- **Mastlammfleisch** ist das Fleisch, das bei uns am häufigsten angeboten wird. Es kommt von Tieren, die nicht älter als ein Jahr sind. Das Fleisch ist zartrosa. Das Fett ist weiß.
- **Hammelfleisch** ist Fleisch von weiblichen Tieren, die nicht zur Zucht benutzt werden, oder von männlichen Tieren, die kastriert wurden. Die Tiere dürfen nicht älter als zwei Jahre sein. Das Fleisch ist dunkelrot. Das Fett ist weißgelb.

Lamm+Hammel=LAMMEL



- **Schaffleisch** stammt von weiblichen Tieren, die schon geworfen haben. Oder von Hammeln, die älter als zwei Jahre sind. Das Fleisch ist dunkelrot. Das Fett ist gelb.
- **Fleisch von Böcken** stammt von über ein Jahr alten männlichen Tieren, die nicht kastriert wurden.

Qualität hat seinen Preis

Für die Delikatesse Lammfleisch müssen Sie tief in die Tasche greifen: Frisch, und so schmeckt es am besten, kosten Lammrücken und Keule zwischen neun und zehn Mark pro Pfund. Bedeutend billiger dagegen ist tiefgekühltes Lammfleisch (das ist fast immer Importware), das allerdings qualitativ sehr unterschiedlich sein kann. Bei Importen aus Argentinien (größtes Importland) kann es schon mal passieren, dass ein alter Hammel als junges Lamm weggeht. Das ist bei Lammfleisch aus Neuseeland (zweitgrößter Importeur) anders. Neuseeland bemüht sich, auf Dauer auf dem deutschen Markt Fuß zu fassen, und bietet deshalb bessere Qualitäten zu vernünftigen Preisen an.

Welches Fleisch für welchen Braten?

Am wenigsten müssen Sie für Brust und Bauch ausgeben. Am meisten kosten Rücken und Keule. Sie können selbstverständlich mit allen Teilen schmackhafte Gerichte zubereiten.

Schulter

Die Schulter können Sie kochen, schmoren, braten und das gewürfelte Fleisch auf Spießchen grillen.

Brust/Bauch

Das Fleisch eignet sich gerollt und gefüllt gut als Braten. Geschmort und gekocht passt es in Eintöpfe und Ragouts. Lassen Sie sich die Rippenknochen immer gleich vom Fleischer auslösen. Die Knochen nehmen Sie mit und lassen sie mitgaren. Der Geschmack von Soßen und Brühe wird dadurch sehr viel intensiver.

Nacken/Hals

Auch der Nacken ist ein preiswertes Bratenstück. Er schmeckt, als Ragout oder gekocht in Eintöpfen ganz hervorragend.

Rücken

Der Rücken ist das feinste und zarteste Stück. Bereiten Sie ihn im Ganzen als Rückenbraten zu oder kurzgebraten als Koteletts, die Sie auf amerikanische Art schneiden lassen: Sie werden über zwei Rippen breit geschnitten, sind etwa fünf Zentimeter dick 200 bis 250 Gramm schwer. Die Bratzeit beträgt pro Seite 10 Minuten.

Keule

Die Keule ist mit Knochen der klassische Braten. (Praktischer: den Knochen auslösen lassen, das Fleisch zusammenbinden, zerhackte Knochen zusammen mit dem Fleisch braten.) Eine ganze Keule von etwa drei Kilo reicht für sechs bis acht Personen. Für eine kleinere Familie können Sie die Keule auch stückweise kaufen. Gegrillt oder kurzgebraten schmeckt Fleisch aus der Keule als Steak (zwei bis drei Zentimeter dick) oder in Würfeln geschnitten und abwechselnd mit Gemüse auf Spieße gesteckt.

Das marinierte Lamm

Steaks, Fleisch für Grillspieße oder auch Lammbraten (vom Nacken) und die Lammkeulen schmecken noch besser, wenn Sie das Fleisch über Nacht in eine Marinade legen: Rotwein mit zerdrücktem Knoblauch, Zwiebelscheiben, Lorbeerblättern, Thymian, Basilikum, grob gemahlenem Pfeffer, Salz und Öl mischen. Das Fleisch damit begießen und zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Bei Braten die Marinade verwenden!

Andere Länder, andere Gewürze

Das Lamm ist ein Feinschmecker, es frisst am liebsten feine Kräuter. Im Topf verträgt es sich gut mit Gewürzen. Sie können das Lammfleisch auch einfach wie die Norddeutschen nur mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Es wird aber noch schmackhafter, wenn Sie die Würzpalette aus südlicheren Ländern dafür probieren:

- Spicken Sie feinen Braten mit Knoblauch: Mit einem spitzen Messer das Fleisch in Abständen von etwa einem Zentimeter tief einstechen und in jeden Einschnitt ein Scheibchen Knoblauch stecken. Dann den Braten mit Salz, grob gemahlenem Pfeffer und einer italienischen oder provenzalischen Kräutermischung einreiben.
- Würzen Sie Ragouts und Reisgerichte mit Curry.
- Verwenden Sie viele Zwiebeln und Lorbeer.
- Schmoren Sie das Fleisch in Rot- oder Weißwein. Und geben Sie auch mal getrocknete, für zwei Stunden eingeweichte Aprikosen ans Schmorfleisch.
- Nach dem Grillen beträufeln Sie die Koteletts mit Zitronensaft. Oder Sie servieren sie mit Kräuter- oder Knoblauchbutter und gegrillten Salbeiotaten.

Das Lamm im Gemüsetopf

Im Winter schmeckt das Lammfleisch mit Weißkohl, Porree, Möhren, Schwarzwurzeln oder auch mit Fenchel. Im Sommer mit Tomaten, Paprika, Auberginen, Zucchini, Bohnen, Karotten, Pilzen und mit frischen Kräutern.

Lamm+Hammel=LAMMEL



Hackfleisch vom Lamm

Hackfleisch vom Lamm können Sie fast nie fertig kaufen. Sie müssen das leisen selbst durch den Fleischwolf drehen. Nennen Sie dazu ein Stück aus der Schulter. Nacken eignet sich wegen der vielen Sehnen nicht. Aus dem Lammhack formen Sie große und kleine Klöße und Frikadellen.

Wichtig: verwenden Sie nur südliche Gewürze und Knoblauch.

Was ist mit dem Fett?

Das Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger. Deshalb sollten Sie es erst nach der Zubereitung abtrennen, weil es dafür sorgt, daß das Fleisch während des Garens den Saft behält. Von keinem anderen Fleisch läßt sich das Fett so gut ablösen wie vom Lammfleisch. Es erstarrt aber schon bei 40 Grad. Deshalb muß das Fleisch immer sehr heiß auf sehr heißen Tellern oder in sehr heißen Schüsseln serviert werden. Die Soßen werden vor dem Servieren entfettet.

Lamm-Variationen

Mit unseren Rezepten können wir Ihnen beweisen, daß das Lamm wirklich nicht als schwarzes Schaf in unseren Töpfen ein Schattendasein führen muß.

Lammrücken mit Kräutern

(für 6 Personen)

2 kg Lammrücken, 2 Eßl. Mehl, 4 Eßl. Olivenöl, Salz, Pfeffer, 3 Knoblauchzehen, 2 Eßl. provenzalische Kräutermischung, je ¼ l herber Weißwein und klarer Fleischsaft (Würfel), ½ kg Kartoffeln, 750 g Lauchzwiebeln (oder kleine Zwiebeln).

Den Lammrücken waschen, abtrocknen, eine dickere Speckschicht eventuell einritzen. Die Oberseite zuerst mit Mehl bestäuben, dann mit zwei Eßlöffeln Öl einreiben. Mit Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch und provenzalischen Kräutern einreiben. Den Braten mit dem restlichen Öl beträufeln und in die Fettpfanne des Backofens legen. In den auf 225 Grad vorgeheizten Ofen schieben und eine Stunde und 15 Minuten braten. Nach 15 Minuten den Wein zugießen und 40 Minuten vor Ende der Garzeit die Brühe, geschälte Kartoffeln und geputzten Lauchzwiebeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Braten mit dem Gemüse anrichten.

(Pro Person ca. 1610 Kalorien/ 6739 Joule)

Lammspieße

(für 4 Personen)

600 g Lammfleisch aus der Keule, 4 Eßl. Olivenöl, 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen, je ½ Teel. Basilikum, Thymian und Oregano, Pfeffer, 150 g durchwachsener Speck, 24 Schalotten, ¼ l Fleischbrühe (Würfel), 24 Lorbeerblätter, 250 g Reis, Salz, 2 Tütchen Safranpulver.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden und in einer Marinade aus Öl, Zitronensaft, zerdrücktem Knoblauch und Basilikum, Thymian, Oregano und grob gemahlenem Pfeffer zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Den Speck in Scheiben schneiden. Die Schalotten pellen und fünf Minuten in Brühe garen. Fleisch, Speck, Schalotten und Lorbeerblätter abwechselnd auf acht Holzspieße stecken. Den Reis in zwei Liter Salzwasser mit Safran 15 Minuten garen. Die Lammspieße mit der Marinade bepinseln. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und dann auf dem Safranreis anrichten.

(Pro Person ca. 980 Kalorien/4762 Joule)

Serbisches Reisfleisch

Garzeit 10 Minuten

500 g Hammelfleisch (Schlegel oder Bug), 1 Zwiebel, Tomatenmark, Paprika, 250 g Langkornreis, 50 g Fett, ½ l Wasser, Salz, etwas Rotwein

Das enthäutete und von Fett befreite Hammelfleisch in lange, dünne Scheiben schneiden, Zwiebel grob würfeln, beides in heißem Fett auf dem Topfboden anbraten. Dann Reis etwas mit andünsten, mit Wasser ablöschen, einige Eßlöffel Tomatenmark, 1 Kaffeelöffel Paprika unterrühren und Topf schließen. Nach der Garzeit sehen und mit etwas Rotwein abschmecken. In sehr heißer Schale servieren.

Hammelbraten in Buttermilch

Garzeit 25 Minuten

750 g Hammelrücken, ¼ l Buttermilch, Suppenwürze, Pfefferminzkraut, Pfeffer, Senf, 1 Zwiebel, ¼ l Wasser, Salbei, Salz, 30 g Fett

Das wenn nötig leicht eingebundene Fleisch mit Pfeffer und wenig Salz einreiben und mit Senf bestreichen. Die grobgeschnittene Zwiebel mit Fett auf dem Topfboden anbräunen, den Braten unter öfterem Wenden rundum anbraten. Nun langsam Buttermilch zugeben, die wir etwas anbräunen lassen und dann mit Wasser ablöschen. Das Fleisch geben wir in den gelochten Einsatz und garen über der Sauce.

Nach der Garzeit läßt man den Braten auf einer sehr heißen Platte etwas ruhen, bevor man aufschneidet. Die Sauce wird nach Belieben mit Buttermilch gestreckt, gebunden und abgeschmeckt mit Suppenwürze und gehacktem Salbei-

Lamm+Hammel=LAMMEL



und Minzkraut. Sauce in sehr heiße Schüssel geben.

Hammelrücken mariniert

Garzeit 25 Minuten

750 g Rücken, 125 g Speck, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, Stärkemehl

Marinade: 150 g Zwiebeln, 150 g Möhren, Speiseöl, 1 l Rotwein, ¼ l Weinessig, ¼ l Olivenöl, Wacholderbeeren, Rosmarin
Marinade im Schnellkochtopf wie folgt zubereiten: Die sehr fein geschnittenen Zwiebeln und Möhren in etwas Speiseöl goldgelb andünsten. Mit Rotwein, Essig und Wasser angießen und noch ¼ l Liter Olivenöl beugeben. Im geschlossenen Schnellkochtopf rasch auf vollen Druck kommen und ohne Garzeit sofort wieder abkühlen lassen. Inzwischen den Rücken von Fett befreien und spicken. Leicht zusammenbinden. In eine Schüssel legen, mit der erkalteten Marinade bergieen, Wacholderbeeren und Rosmarin beugeben und gut zudecken. 3—4 Tage in der Marinade liegen lassen. Vor dem Braten wird das Fleisch leicht mit Pfeffer und Salz eingerieben und auf dem Topfboden unter häufigem Wenden auf den Speckresten vom Spicken rundum gut braun gebraten und mit mindestens ¼ l Liter Marinade abgelöscht. Vor dem Schließen des Topfes werden noch die Kräuter beugegeben und nun gegart. Den fertigen Braten läßt man vor dem Aufschneiden auf einer sehr heißen Platte noch etwas ruhen, bis man die Sauce mit weiterer Marinade so weit verlängert hat, als man benötigt. Wenn gewünscht, kann jetzt mit Stärkemehl gebunden werden. Die Sauce in einer sehr heißen Schüssel servieren.

Hammel mit grünen Bohnen

Garzeit 12 Minuten

500 g mageres Hammelfleisch, 500 g grüne Bohnen, 500 g Kartoffeln, 3 Zwiebeln, ¾ l Brühe, Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, Petersilie
Fleisch in dünne Scheiben schneiden, Bohnen je nach Art und Größe vorbereiten und brechen, Kartoffeln schälen und in grobe Schnitze schneiden. Brühe auf dem Topfboden zum Kochen bringen, vom Feuer nehmen und immer abwechselnd Fleisch, Bohnen, Kartoffeln schichten. Anwrzen mit Pfeffer und Bohnenkraut und Salz. Topf wieder aufs Feuer geben, schließen und garen. Sehr heiß mit viel Petersilie bestreut anrichten.

Hammel mit Reis

Garzeit 12 Minuten

500 g mageres Hammelfleisch, 2 Zwiebeln, 50 g Fett oder Öl, 250 g Reis, ½ l Brühe, Curry, 40 g Butter

Den Hammel in schmale Streifen schneiden, die feingeschnittenen Zwiebeln im Fett auf dem Topfboden bei mittlerer Hitze andünsten, das Fleisch beugeben und leicht anbräunen lassen. Ebenso den Reis mit andünsten und nun mit der Brühe aufgießen, mit Curry würzen (reichlich!), kräftig durchrühren, Topf schließen und garen. Das fertige Gericht abschmecken, evtl. mit Tabasco oder Sangrita schärfer machen und beim Anrichten auf einer gut heißen Platte mit heißer Butter bergieen.

Hirtenkoteletts

8 Hammelkoteletts, Majoran oder Oregano, Öl zum Bepinseln, 1 Knoblauchzehe, 1 große Zwiebel, 1 Eßlöffel Öl, Salz, Pfeffer, 100 g Roquefort.

Dies ist eine Spezialität aus der Provence, die zu probieren sich unbedingt lohnt.

Die Hammelkoteletts vom überschüssigen Fett befreien und das Fleisch ein wenig vom Hauptknochen lösen, damit es dort später besser durchgrillt. Dann mit reichlich Majoran oder Oregano würzen, mit Öl einreiben und möglichst 24 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Frühzeitig wieder herausholen, denn die Koteletts sollten nicht ganz kalt sein, wenn sie auf den Grillrost gelegt werden.

Die Knoblauchzehe und Zwiebel schälen, sehr klein schneiden und in Öl in der Pfanne goldgelb rösten. Die Koteletts von beiden Seiten grillen, dann mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zwiebeln und jeweils einem Stückchen Roquefort belegen und nochmals unter den Grill schieben. Dieses Rezept eignet sich nur für Grillgeräte, bei denen es auch Oberhitze gibt. Am besten nur mit Weißbrot und einem gemischten Salat aus Lattich (Blattsalat), Gurken, Tomaten, Paprikaschoten und Oliven mit einer schmackhaften Krutermarinade vermischt reichen.

Gefüllte Lammkoteletts

8-12 Lammkoteletts, Öl zum Bepinseln, evtl. 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Salz.

Für die Fllung: 8-12 grüne, gefllte Oliven, 1 kleine Zwiebel, 1 Teelöffel Öl, 50 g Mandeln, 1 Teelöffel Worcestersoße, Salz.
Lammkoteletts mit Öl, dem evtl. eine fein zerdrückte Knoblauchzehe beugegeben wurde, bepinseln und zugedeckt möglichst über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Rechtzeitig vor dem Grillen herausnehmen, denn das Fleisch darf zum Grillen nicht eiskalt sein. Mit einem blitzscharfen Messer das Fleisch horizontal taschenförmig einschneiden.

Für die Fllung Oliven und Zwiebeln fein hacken. Die Zwiebeln kurz in etwas Öl braten, damit sie nicht roh bleiben. Mandeln überbrühen, schälen, fein reiben, mit Worcestersoße und Salz zu den übrigen Zutaten geben und jeweils einen Teelöffel dieser Masse in die Fleischtaschen füllen. Mit einem Hölzchen zustecken und auf dem heißen, gut gelten Grillrost auf jeder Seite 5-6 Minuten grillen. Die Koteletts dürfen innen noch ein klein wenig rosig sein. Mit Reis

Lamm+Hammel=LAMMEL



oder Pommes frites und Rotwein reichen.

Hammelkeule vom Spieß

1 Hammelkeule 2-2 ½ kg, 3-4 Knoblauchzehen, 2 Tomaten, Basilikum, Majoran, Thymian, Öl, Salz, Pfeffer.

Obschon es sicherlich sehr hübsch ist, eine Hammelkeule mitsamt dem Knochen auf den Spieß zu stecken, praktischer, sowohl zum Grillen als auch für das spätere Tranchieren, ist es, wenn der Knochen zuvor vom Metzger vorsichtig herausgelöst und das Fleisch rollbratenähnlich zusammengebunden wird. Die Knoblauchzehen schälen und in Stifte schneiden. Jeden Stift mit einem Tomatenstückchen umhüllen. Dann mit einem spitzen Messer unter die Haut der Keule fahren und jeweils eine Tomatenknoblauchdosis hineinschieben. Dann den Braten mit Kräutern und Öl einreiben.

Auf dem Drehspieß unter fortlaufendem Bepinseln mit Öl pro Kilo Fleisch ca. 60 Minuten grillen. Kurz vor Ende der Bratzeit salzen und pfeffern. Das Fleisch muß unbedingt etwas stehen, bevor es aufgeschnitten wird, damit der Fleischsaft sich setzt. Als Beilagen Reis oder Ofenkartoffeln und ein Mischgemüse aus Tomaten, Gurken, Auberginen, Champignons und Zucchini (Courgetten, Gurkenkürbis) oder eine große Portion grüne Bohnen. Als Getränk leichter Rotwein vom Balkan.

Gefüllte Lamnbrust

(für 4 Personen)

100 g Reis, Salz, 75 g Pinienkerne, 30 g gestiftelte Mandeln, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 g Rosinen, 1 Bund Petersilie, 1 Ei, Pfeffer, Cayennepfeffer, je 1 Messerspitze Zimt und Koriander, 1 kg Lamnbrust ohne Knochen, 3 Eßl. Öl, ¼ l Fleischbrühe (Würfel), ½ Bund glatte Petersilie.

Den Reis in einem Liter Salzwasser 10 Minuten kochen, dann kurz abspülen und abtropfen lassen. Mit Pinienkernen, Mandeln, der fein gewürfelten Zwiebel, zerdrücktem Knoblauch, gewaschenen Rosinen, gehackter Petersilie und dem Ei mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zimt und Koriander kräftig würzen. Die Lamnbrust waschen, abtrocknen und die Reismasse darauf verteilen. Das Fleisch aufrollen und die Öffnung quer mit Holzspießchen zusammenstecken. Dann einen Baumwollfaden über Kreuz um die Holzstäbchen wickeln, damit das Fleisch gut zusammenhält. Den Backofen auf 225 Grad erhitzen. Das Öl in die Fettpfanne geben, den Rollbraten darauflegen und in den Ofen schieben. Nach 15 Minuten die Hälfte der Brühe zugießen. Die Lamnbrust eine Stunde 30 Minuten braten. Zwischendurch begießen und die verdampfte Flüssigkeit durch Fleischbrühe ersetzen. Zum Servieren Holzspieße und Baumwollfaden entfernen. Den Braten in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Soße extra servieren. Mit Petersilie garnieren.

(Pro Person ca. 1430 Kalorien/ 5985 Joule)

Dazu: Gemischter Salat und Weißbrot. Es paßt auch kräftiges Graubrot.

Französisches Lamragout

600 g mageres Lammfleisch (Keule), ¾ l französischer Rotwein, 1 Eßl. Öl, 1 Möhre, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Lorbeerblätter, 1 ½ Teel. Thymian, 8 Pfefferkörner, Salz, 150 g durchwachsener Speck in Scheiben, Pfeffer.

Das Lammfleisch in grobe Würfel schneiden. Wein mit den Möhrenscheiben, einer gewürfelten Zwiebel, zerdrückten Knoblauchzehen, einem Lorbeerblatt, einem halben Teelöffel Thymian, Pfefferkörnern und einem halben Teelöffel Salz mischen. Das Fleisch darin zwei Stunden zugedeckt ziehen lassen. Einen feuerfesten Topf mit 100 Gramm Speckscheiben auslegen, restlichen Speck würfeln. Die Hälfte der Fleischwürfel, den gewürfelten Speck, Zwiebelwürfel, das Lorbeerblatt und den restlichen Thymian darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Fleischwürfel draufgeben, die gesiebte Marinade darübergießen. Lamragout zugedeckt im Ofen bei 225 G zweieinhalb Stunden garen. (Ohne Marinierzeit 3 Stunden)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet):

Eiweiß: 127 g Fett: 212 g Kohlenhydrate: 4 g

Kalorien: 3165/13250 Joule pro Person ca. 790 Kalorien/3305 Joule

Beilagen: Stangenweißbrot, gemischter Salat Getränk: französischer Rotwein (Macon)

Lammrücken mit Kruste

Das ist mal ein anderer Lammrücken: mit Ricotta- oder Pecorinokruste. Man braucht den festen, gesalzenen Ricotta, den findet man allerdings fast nur in italienischen Feinkostgeschäften. Und selbst da muss man ihn oft vorbestellen. Man kann aber auch gut Pecorino nehmen, sechs bis vier Monate alten. Damit macht man eine Panade: aus Semmelbröseln, in die gibt man etwas Pfeffer und Kräuter der Provence und dazu reibt man den Käse, ganz fein. Das Verhältnis: drei Viertel Paniermehl, ein Viertel Käse, 3:1. In die Panade kommt noch ein bisschen Olivenöl, damit das Ganze fest bleibt. Damit kann man übrigens auch Schnitzel machen, wenn was übrig bleibt.

Den Lammrücken gibt es schon fertig vorbereitet Stückchenweise zu kaufen, bei Lindenberg zum Beispiel: so 150 bis 200 Gramm pro Stück. Die spült man kurz ab, trocknet sie mit einem Tuch, dann werden die Lammrücken gesalzen und gepfeffert, ringsum in Mehl gewälzt, danach in Eiern -drei Eier, verrührt - und schließlich in der Panade. Das Fleisch wird in Olivenöl gebraten, aber vorsichtig, die Pfanne darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennt der Teig - schön langsam auf

Lamm+Hammel=LAMMEL



mittlerer Stufe braten, auf beiden Seiten circa drei Minuten und dann noch einmal drehen. Die Hitze soll langsam in das Fleisch einziehen, dass es innen drin rosa bleibt, schön saftig und zart, und außen goldbraun. Dann lässt man es noch zehn, zwölf Minuten im Ofen bei 180 Grad ziehen. Das Fleisch, in Scheiben geschnitten, kann man einfach so essen, ohne Soße. Am besten passen dazu kleine gebratene Rosmarinkartoffeln.

...und das Tuch dazu

Das Gemeine beim Kochen ist ja, dass man hinterher spülen muss. Lässt sich nicht ändern. Aber wenigstens versüßen kann man es sich: mit schwedischen Designer-Spültüchern, wie es sie im obersten Stock des Stilwerks (Berlin, Kantstraße 17) für 2,95 Euro gibt: mit Elchen, Schweinen und Dackeln

Bollenfleisch

Bollenfleisch, das ist ein typisches Berliner Gericht, wie ein Gulasch. Das hat man früher aus Hammelfleisch gekocht, mit jeder Menge Zwiebeln und Kümmel und dann so eine olle helle weiße Soße dazu, das sah fürchterlich aus und stank entsetzlich. Das sah wirklich schlimm aus, da waren Sie schon satt, wenn es auf den Teller kam. Dabei kann man das richtig gut machen. Heutzutage nimmt man auch Lamm dazu, aus der Schulter - Vorderfleisch ist nun mal das beste Fleisch. Dazu kommen jede Menge Zwiebeln, auch ein Kilo, und dann geht's los. Ich brate das so an, dass es ein bisschen dunkel ist und nicht so wie früher hell gekocht.

Ich würde sagen, man braucht ein Kilo Lamm, in Würfel geschnitten, das wird in Butterschmalz scharf angebraten, dann kommen die Zwiebeln dazu und werden auch noch mal ein bisschen angebraten, und danach wird mit so viel Wasser aufgefüllt, dass das Ganze bedeckt ist - da braucht man keinen Fond und keine Brühe, das Fleisch hat schon so einen intensiven Geschmack. Zum Würzen kommt etwas Kümmel dazu, das ist das Wesentliche bei diesem Bollenfleisch. Das muss gar nicht so viel sein. Wer das nicht mag, auf ein Korn zu beißen, der kann ja gemahlene Kümmel nehmen. Oder man hackt sie ein bisschen klein oder gibt sie in den Mörser. Dazu kommen Salz und Pfeffer, Deckel drauf, und dann lässt man es gar kochen, eine Stunde, anderthalb, länger braucht das zarte Lammfleisch nicht. Und das Fleisch soll so sein, dass man mit dem Messer noch was durchzuschneiden hat. Durch die vielen Zwiebeln hat man gleich die Bindung, da muss man gar nicht mehr nachher andicken. Das ist wie beim Wiener Saftgulasch, dass die Zwiebeln die Bindung geben. Noch mal nachschmecken und dann kommt nachher nur beim Anrichten frischer Schnittlauch dazu. Im Frühling kann man auch gut ein Bund Bärlauch nehmen. Dazu gibt's Stampfkartoffeln und einen schönen Salat.

Bäckerofen aus dem Elsass

je 400 g durchwachsenes Lammfleisch, 2 Essl. Schweineschmalz 4 dicke Zwiebeln (400 g) 12 gleich große Kartoffeln (ca. 600 g) Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 4 Essl. Butter (45 g) 3/8 l Elsässischen Wein (Gewürztraminer)

Das Fleisch unter fließend kaltem Wasser waschen und gut trockentupfen. Dann in gleichmäßig große Würfel schneiden. Einen feuerfesten Topf oder Bräter mit dem Schweineschmalz einfetten. Die Zwiebeln und die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Topfboden mit den Zwiebelscheiben auslegen. Dann schichtweise Kartoffelscheiben, Fleischwürfel, Zwiebeln und wieder Kartoffeln einfüllen. Jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die oberste Schicht sollten Kartoffelscheiben sein. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen und den Wein darüber gießen. Das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad C auf der mittleren Schiene ca. 2 Stunden garen.



COUSCOUS – Tunesiens Nationalgericht



Zutaten: ca. 1 kg Hammelschulter oder 1 Lammkeule, 6 Knoblauchzehen, Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer, 2 Esslöffel Öl, 2 l Fleischbrühe, 750 g Couscousgriess, 3 Lorbeerblätter, 1 Teelöffel Pfefferkörner, 2 Teelöffel getrockneter Rosmarin, 500 g junge Zwiebeln, ½ Kopf Weißkohl, 500 g Möhren, 2 Stangen Lauch, 3 Courgetten, ½ Poularde, 1 kleine Dose Kichererbsen, 100 g Butter, 1 Esslöffel Harissa oder ½ Teelöffel Cayennepfeffer und 1 Esslöffel Tomatenmark
Doch überall an der afrikanischen Nordküste isst man COUSCOUS. Hauptbestandteil dieses Gerichts ist der auf besondere Art und sehr sorgfältig zubereitete Couscousgriess. Die Beilagen, Fleisch, Geflügel, Eier, Gemüse, wechseln ein wenig von Land zu Land, nach Sitten und Gebräuchen, und richten sich nach den verfügbaren Lebensmitteln. Fleisch mit 3 in Stiftchen geschehenen Knoblauchzehen würzen, mit Salz und Pfeffer kräftig einreiben, in heißem Öl rundum kräftig anbraten.

Lamm+Hammel=LAMMEL



Couscousgriess in ½ l gesalzenem, kaltem Wasser 15 Minuten quellen lassen. Zusammengeklebten Grieß zwischen zwei Kochlöffeln körnig reiben. Fleischbrühe mit 3 Knoblauchzehen und Gewürzen in einem hohen Topf zum Kochen bringen, Fleisch hineingeben. Topfrand mit feuchtem Küchentuch bedecken. Ein passend großes Sieb mit dem Grieß draufsetzen, zudecken, 1 Stunde leicht kochen. Grieß in eine Schüssel mit ½ l kaltem Wasser geben, 30 Min. quellen lassen.

Gemüse putzen, grob zerkleinern, mit der Poularde zum Fleisch geben. Grieß ins Sieb zurückfüllen, wieder auf den Topf setzen. Alles nochmals 1 Stunde kochen. Erbsen in der Brühe erwärmen. Grieß in eine große flache Schüssel füllen, Butter unterrühren. Poularde und aufgeschnittenes Fleisch mit Gemüse darauf anrichten.

Soße: Harissa od. Tomatenmark und Cayennepfeffer mit 6 Eßl. Brühe verrühren. Gesondert dazu reichen.

Brühe: Absieben. Vor dem Couscous servieren.

Getränke: Ein nicht zu schwerer Rotwein passt gut dazu

Feine Osterlamm Lammkeule mit Ingwer-Honig-Kruste



Am Ostersonntag wird traditionell Lamm serviert. Probieren Sie es doch mal mit exotischer Würze!

Zutaten für 6 Personen:

1 Lammkeule (ca. 1,6 kg), Salz, Pfeffer, 60 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten, 1 Bund Koriander, 2 Bund Petersilie, 3 EL Öl, 250 ml Rosewein, 2 Granatäpfel, 800 g Mangold (geputzt), 100 g gehäutete Mandeln, 4 TL Honig, 6 Feigen

Zubereitung:

Lammkeule waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, fein schneiden und mischen. Kräuter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Lamm im heißen Öl in einem großen Bräter rundherum 10 Min. anbraten. Mit 2/3 Ingwer-Knoblauch-Gemisch und Kräutern bestreuen. Rest

abgedeckt beiseite stellen. Die Hälfte des Weins zum Lamm geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad insgesamt ca. 80 Min. schmoren. Inzwischen Granatäpfel halbieren, Kerne herauslösen. Nach 65 Min. Mangold, Mandeln, restlichen Ingwer-Knoblauch-Mix, Salz und Pfeffer zum Fleisch geben. Restlichen Wein angießen. Lamm mit Honig beträufeln und weitergaren. Feigen halbieren, nach weiteren 10 Min. mit den Granatapfelkernen zufügen und 10 Min. schmoren. Bräter aus dem Ofen nehmen. Gemüse mit den restlichen Kräutern bestreuen. Lamm 5 Min. ruhen lassen, dann mit Reis oder Couscous servieren.

Provenzalische Koteletts

4 Lammkoteletts (2 cm dick geschnitten), 4 Knoblauchzehen, 2 Eßl. Kräutermischung der Provence, 6 Eßl. Öl, 40 g Butter, 1 große Gemüsezwiebel, 6 große Tomaten, 1 Teel. Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Tassen Weißwein.

Koteletts kalt abspülen, mit Küchentrepp abtrocknen und den Fettrand einschneiden. Das Fleisch mit 2 Knoblauchzehen einreiben und in der Kräutermischung wenden. 15 Minuten in vier Esslöffeln Öl und der Butter braten. Inzwischen Zwiebel würfeln und Knoblauch zerdrücken und beides in einem Topf in den restlichen zwei Esslöffeln Öl glasig dünsten. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, die Haut abziehen und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Tomaten, Salz, Pfeffer und Weißwein zu den Zwiebeln geben. Acht Minuten bei geöffnetem Topf einkochen lassen. Die gebratenen Koteletts mit der Soße anrichten. (40 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet **und** enthält (Beilagen nicht mitgerechnet):

Eiweiß: 115 g, Fett: 319 g, Kohlenhydrate: 51 g Kalorien: 3905/16 400 Joule Pro Person ca. 975 cal./4095 Joule

Beilage: Röstkartoffeln oder Weißbrot; Getränk: Rose de Provence

LAMM-CURRY

Rezept für 4 Personen

1 kg Lammfleisch aus dem Nacken (in 50-g-Stücke geschnitten); 1 Banane, 1 säuerlicher Apfel (fein gehackt) 2 Knoblauchzehen; 2 große Zwiebeln (feingehackt); 1 Bouquet garni; 1 Eßlöffel Currypulver Salz; 30 g Butter; 30 g Mehl.

Das Fleisch im Schmortopf mit Öl und Butter anbraten. Obst, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Mit Mehl, Currypulver und Salz bestreuen. Etwa 1 ½ Stunden bei leichter Hitze schmoren lassen. Die Sauce nach Ende der Schmorzeit entfetten. Eventuell 1 Prise Currypulver hinzufügen.

Mit Reis servieren

Lamm+Hammel=LAMMEL



Gebratene Lammschulter

Zutaten:

3 dünne Scheiben durchwachsenen Speck, 30 g Öl, ¼ l Fleischbrühe 2 Köpfe Endiviensalat 20 g Butter 1 entbeinte Lammschulter (ca. 1000 g) 20 g Butter oder Öl, 2-3 Stengel Thymian, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Die Lammschulter unter kaltem Wasser abrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Öffnung der Schulter mit der Butter oder mit Öl bestreichen und den gewaschenen und getrockneten Thymian hineinlegen. Etwas Salz und Pfeffer darüberstreuen und die Schulter zusammenrollen. Mit einem Baumwollfaden binden. Die Speckscheiben in einem Bratentopf auslassen. Das Öl hinzugeben, den Braten hineinlegen und von allen Seiten anbraten. Das Fleisch sodann rundum mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Fleischbrühe angießen, den Topf zudecken und bei Mittelhitze 90 Minuten schmoren. Zwischendurch immer wieder Fleischbrühe angießen und den Braten wenden. Den Endiviensalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Endiviensalat hineingeben und vier Minuten blanchieren. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Dann in grobe Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Endivienstreifen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 8 bis 10 Minuten bei kleiner Hitze sautieren. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und auf eine vorgewärmte Platte geben. Etwas Brühe in den Bratentopf gießen und den Bratensatz unter Rühren loskochen. Bratenfond durch ein Sieb passieren, in einem anderen Topf auffangen und eventuell mit etwas Sahne verfeinern. Den Braten aufscheiden, auf vorgewärmte Teller geben, mit der Schmorflüssigkeit übergießen und den Endiviensalat und Salzkartoffeln dazu reichen.



Gefüllte Lammb Brust mit Spinat und Knoblauch

Zutaten: 1,5 kg Lammb Brust mit Knochen (vom Fleischer eine Tasche einschneiden lassen), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EBl. Edelsüß-Paprika, 400 g Spinat, 2 Zwiebeln, 1 Paket Kräuterfrischkäse (150 g), 1 Becher Joghurt (3,5 %), 2 Knoblauchzehen, 3/8 l Bratensatz (Würfel), 1 Becher Creme fraiche (150 g).

Lammb Brust von innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika einreiben. Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Abgezogene Zwiebeln würfeln. Frischkäse, Joghurt, zerdrückte Knoblauchzehen, Zwiebeln und Spinat vermischen. Die Lammb Brust damit füllen und die Öffnung mit Holzspießchen zustecken. Fleisch in einen Bräter legen. In den kalten Backofen schieben. Auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und eine Stunde braten. Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bratensatz zum Bratensatz gießen und loskochen. Durchsieben. Creme fraiche unterrühren und fünf Minuten sprudelnd kochen. Soße mit Salz abschmecken und zum Fleisch servieren. (1 Stunde 20 Minuten)

Dazu: Kartoffeln und Bohnen

Dieses Rezept ist für fünf Portionen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet): Eiweiß:378g, Fett: 497g, Kohlenhydrate:35g,

26 057 Joule/6218 Kalorien, pro Portion ca. 5211 Joule/1245 Kalorien



Geschmorte Lammhaxen mit Kartoffeln

4 Lammhaxen, 3 EBl. Öl, 4

Knoblauchzehen, 1 Dose Tomatenmark (70 g), 2 Teel. geriebener Meerrettich, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Teel. provenzalische Kräutermischung 500 g kleine Kartoffeln, 1 kleiner Zweig Rosmarin, ½ Becher Schlagsahne (125 g)

Lammhaxen in heißem Öl rundherum anbraten. Zerdrückten Knoblauch, Tomatenmark, Meerrettich und einen Achtelliter Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutermischung würzen. In der geschlossenen Pfanne bei kleiner Hitze 45 Minuten schmoren. Kartoffeln schälen und eventuell halbieren. Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Kartoffeln, Rosmarin und Sahne zum Fleisch geben und noch 20 Minuten weiterschmoren. Schmorsud mit Salz und Pfeffer abschmecken. (1 Stunde 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 87 g, Fett: 233 g, Kohlenhydrate: 92 g, 2993 Kalorien/12 528 Joule, pro Portion ca. 750 Kalorien/3139 Joule



Lamm+Hammel=LAMMEL



HAMMELFLEISCH-BORSCHTSCH



750 g mageres Hammelfleisch (Schulter) 2 Zwiebeln, 140 g 2 Essl. Schmalz, 30 g 1 kl. Dose Pfifferlinge, Einw. 230 g, ½ Teel. Kümmel ½ Teel. Salz 5 Wacholderbeeren ½ Teel. weiße Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt 1000 g Weißkohl, 200 g eingelegte Rote Bete, 2 Möhren, 180 g, 2 kl. Stangen Porree, 200 g 1/8 l Crème fraîche, 30 %

Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel und Zwiebelwürfel zugeben und unter ständigem Rühren bei großer Hitze 5 Minuten anbraten. Die Pilze abgießen und das Pilzwasser mit Wasser auf ½ l auffüllen. Die Flüssigkeit zum Fleisch geben, Kümmel, Salz, Wacholder- Pfefferkörner und Lorbeerblatt zufügen, umrühren und zugedeckt 35 Minuten bei milder Hitze schmoren. Den Weißkohl putzen und fein hobeln. Die Rote Bete abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mit 6 Essl. Flüssigkeit von den Roten Beten in den Topf geben und weitere 40 Minuten schmoren lassen. 5 Minuten vor Garzeitende die

Pfifferlinge zugeben und den Eintopf abschmecken.

Eventuell noch etwas nachsalzen. Den fertigen Borschtsch in eine vorgewärmte Schüssel füllen und die Crème fraîche als Klecks in die Mitte geben. Vor dem Servieren untermischen. Dazu Salz- oder Kümmelkartoffeln.

Indisches Lamm - Lamm mit Linsen

Für ihre köstlichen Lammgerichte verwenden indische Köche feine Gewürzmischungen und Hülsenfrüchte. Sie geben Lammfleisch eine ganz besondere Note!

Zutaten für 4 Personen:

600 g Lammlachse (aus dem Rücken geschnitten), Pfeffer aus der Mühle, 8 Spritzer Tabasco, 4 EL Öl, 200 g rote Linsen, 2 TL Tandori-Gewürzmischung, 1 Bund Petersilie, 2 EL Butter



Zubereitung: Lammlachse waschen, trockentupfen. Mit Pfeffer, Tabasco und 2 EL Öl einreiben. In einer Pfanne im restlichen Öl rundherum etwa acht Minuten braten. Lamm aus der Pfanne nehmen. Mit Alufolie abdecken. Linsen in ein Sieb geben und kalt abspülen. Mit 200 ml Wasser und Tandori-Gewürz-Mischung zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze 7 Minuten köcheln. Petersilie waschen, Blätter abzupfen, grob hacken. Mit Butter unter die Linsen heben. Mit Salz abschmecken. Lammfleisch schräg in Scheiben schneiden, salzen und mit den Linsen anrichten.

Kräuter-Lammrücken mit Gorgonzolasauce

Ganz einfach - braucht aber etwas Zeit!

Für 6 Portionen:

1 Lammrücken (ca. 3 kg brutto, ca. 1,2 kg netto; vom Metzger filieren, die Knochen mitgeben lassen) 3 Scheiben Toastbrot 1 Bund glatte Petersilie 1 Bund Dill 1 Bund Basilikum 1 Bund Thymian 1 Bund Schnittlauch 1 Ei
2 Ei Senf 2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 2 Lorbeerblätter 1 Ei Pfefferkörner 1 Zweig Rosmarin 75 g Gorgonzola 200 g Crème fraîche 3 Ei brauner Saucenbinder 20 g Butterschmalz Salz Pfeffer aus der Mühle

Das Rückenfleisch und die kleinen Filets, wenn nötig, häuten. Das Toastbrot entrinden und grob würfeln. Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian und Schnittlauch waschen und mit Toastbrot, Ei und Senf im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren. Das Fleisch mit der Kräuterpaste rundum einstreichen und zugedeckt mindestens 2 Stunden beizen. Die Knochen klein hacken, die Zwiebeln pellen und halbieren, die Knoblauchzehen pellen und grob hacken, mit Lorbeer, Pfefferkörnern und Rosmarinnadeln in einem Topf braun rösten. Mit 1 ½ l Wasser auffüllen und bei milder Hitze 2 Stunden im offenen Topf kochen lassen. Den Fond dann durch ein Sieb gießen, und, wenn nötig, auf 3/8 l einkochen lassen. Den grob gewürfelten Gorgonzola und die Crème fraîche zugeben und 15 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce durch ein Sieb gießen, den Saucenbinder einrühren, nochmals aufkochen lassen, warm stellen. Das Fleisch - ohne die kleinen Filets - auf die Saftpfanne des Backofens legen und mit dem heißen Butterschmalz begießen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas Stufe 4) auf der obersten Einschubleiste 7 bis 10 Minuten braten. Dann mit den kleinen Filets weitere 3 Minuten unter dem Grill garen. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Die Gorgonzolasauce extra dazu reichen, außerdem die gemischten Gemüse

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit : insgesamt 2 Stunden und 40 Minuten

Lamm+Hammel=LAMMEL



Lammgeschnetzeltes mit grünen Bohnen

Zubereitung: 30 Min. Zutaten für 4 Personen:

500 g Lammfleisch (Schulter oder Keule), 1 mittelgroße Zwiebel, 200 g feinste grüne Bohnen, 1 kleines Stück Chilischote, frisch oder getrocknet, 4 EL Öl, 2 EL Sojasauce,

1. Das Lammfleisch häuten und von Fett befreien, quer zur Faser fein schnetzeln. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und gut abtrocknen. Die Chilischote fein hacken oder zerkrümeln.
2. Zwei Eßlöffel Öl erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Das Fleisch hineingeben und zwei Minuten unter Rühren braten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und salzen, zudecken.
3. Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Bohnen und Chilischote gleichzeitig hineinschütten und zwei Minuten unter Rühren braten.
4. Das Fleisch mitsamt dem gezogenen Saft mit den Bohnen in der Pfanne vermischen. Mit Salz abschmecken und zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen.

Beilage: Baguette oder Reis.

Getränk: Trockener Rotwein oder Rose

Lammkarree mit Kräuterkruste

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Lammkarree, 1 EL Senf, 2 Knoblauchzehen, Schale von ¼ Zitrone, unbehandelt, 1 EL Kräuter der Provence, 750 g Kartoffeln, festkochend, Salz, 750 g grüne Schnittbohnen, 40 g Butter, Petersilie.

Zubereitung: Die Fleischstücke trockentupfen und die Fettschicht leicht einritzen. Das Fleisch hauchdünn mit Senf bestreichen. Knoblauch, abgeschälte Zitronenschale und Kräutermischung auf einem Brett feinhacken. Auf das Fleisch verteilen und etwas andrücken. Die Kartoffeln schälen, in fingerdicke Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser drei Minuten vorkochen; abgießen und in eine gefettete Form geben, leicht pfeffern. Das Lammkarree auf die Kartoffeln in der Bratform legen. Die Bohnen putzen und waschen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Das Lammkarree mit den Kartoffeln in die Backofenmitte schieben; nach 15 Minuten den Backofen auf 180 Grad zurückschalten und das Karree 20 Minuten weiterbraten. Inzwischen die Bohnen kochen und abgedeckt ruhen lassen; Petersilie hacken, Butter bräunen, beides über die abgetropften Bohnen geben.

Als Getränk zum Lammkarree kann ein trockener italienischer Rotwein empfohlen werden.

Lammkeule auf provencalische Art mit grünen Bohnen und Petersilienkartoffeln

Zutaten:

1 Lammkeule, 1 Zwiebel, 1 Karotte, ½ Sellerie, 1 Stange Lauch, 2 Zehen Knoblauch, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, 1/3 l Bratensatz, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence.

Vorbereitete Lammkeule mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern der Provence würzen und gut einreiben. Im heißen Backofen bei ca. 220 Grad Celsius mit Zwiebel-, Karotten-, Lauch- und Selleriewürfeln rosa braten. Garzeit je nach Größe zwischen 90 - 120 Minuten. Lammkeule herausnehmen, in Tranchen schneiden und warmstellen. Vom Bratensatz das Fett abschütten und mit Bratensatz auffüllen, gut durchkochen lassen, abschmecken und abpassieren. Als Garnitur geben wir in Butter angeschwitzte Zwiebel und abgezogene Tomatenwürfel gewürzt mit Salz, Pfeffer und einer feingeriebenen Knoblauchzehe über die Lammkeule. Grüne Bohnen und Petersilienkartoffeln sind die klassische Beilage für dieses außergewöhnliche Gericht. Bon Appetit!

(Lammkeule pro 100 g: 250 Kalorien = 1050 Joule)

LAMMKEULE MIT BOHNENKRAUT UND GEMÜSE

6 Portionen:

1,6 kg Lammkeule, Salz, grob geschroteter Pfeffer, 2 Bund Bohnenkraut (ersatzweise 2 Teel. getrocknetes), 4 Eßl. Olivenöl, 200 g Schalotten, 1,2 kg kleine Kartoffeln, 2 Becher Schlagsahne à 200 g, 1 kg rote, gelbe und orangefarbene Paprikaschoten.

Lammkeule mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Bohnenkraut belegt in einen Bräter geben. Mit Olivenöl beträufeln, Ofen auf 200 Grad / Gas Stufe 3 schalten und die Keule 45 Minuten braten. Inzwischen Schalotten abziehen und Kartoffeln schälen. Leicht salzen und pfeffern. Zum Fleisch geben, mit einem Becher Schlagsahne begießen und 45 Minuten weiterbraten. Paprikaschoten putzen und in Schiffchen schneiden. Zusammen mit der restlichen Sahne zum Fleisch geben und noch 30 Minuten weitergaren lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles servieren.

(Pro Portion ca. 1115 Kalorien/4670 Joule)

Lammkeule mit feiner, scharfer Gewürzkruste

Rezept ist für 6 bis 8 Portionen.

Für die Kruste:

4 Kardamomkapseln 10 Gewürznelken, 1 kleine Zimtstange, 1 ½ Teel. Kreuzkümmelsamen, 2 große Zwiebeln (250 g), 5 Knoblauchzehen, 6 Essl. Zitronensaft, 1 frisch geriebene Ingwerwurzel, 1 Teel. Curcuma ½ Teel. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Teel. Chilipulver, Salz, 1 frische Lammkeule mit Bein von ca. 2000 bis 2500 g, 1 Essl. Pistazien ohne Schale, 1 Essl. Sesamsaat, 3 Essl. Joghurt, 1 Essl. Honig

Lamm+Hammel=LAMMEL



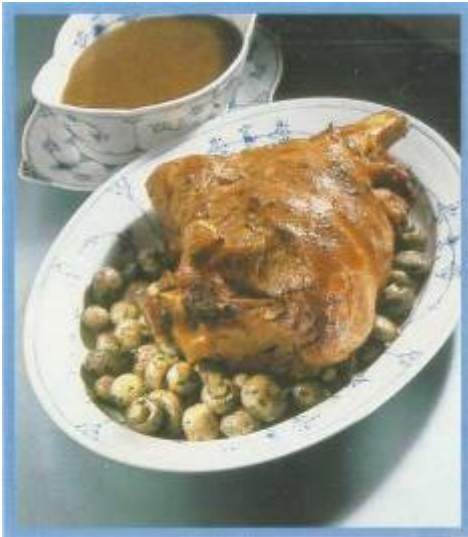
Die Kardamomkapseln, die Nelken und die in Stücke gebrochene Zimtstange und den Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und wieder auskühlen lassen. Im Mörser fein zermahlen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Den Zitronensaft zusammen mit den gemörsertern Gewürzen, Zwiebeln und Knoblauch, Ingwer, Curcum, Pfeffer und Chilipulver und Salz in den Aufsatz des Mixers geben und zu einer Paste mixen. Von der Lammkeule alles sichtbare Fett und die Haut entfernen. Mit einem scharfen Messer in Abständen von 2 cm die Keule einschneiden und die Gewürzpaste sorgfältig in die Keule einreiben. Danach in Alufolie einschlagen und über Nacht kühl stellen.

Am nächsten Tag die Pistazien sehr fein hacken und mit Sesam, Joghurt und Honig verrühren. Damit nochmals die Keule rundum einstreichen. Den Backofen auf 190 Grad C stellen. Die Keule in ein entsprechend großes, ofenfestes Gefäß mit Deckel legen. Das Gefäß auf die unterste

Schiene stellen und ca. 90 bis 100 Minuten im Ofen belassen. Danach den Deckel öffnen und noch weitere 30 bis 40 Minuten garen und bräunen lassen. Die Garzeit richtet sich immer nach der Größe der Keule und ob sie rose oder durchgebraten bevorzugt wird.

Vor dem Anschneiden mindestens 20 Minuten in Alufolie eingeschlagen ruhen lassen. Danach in Scheiben schneiden und mit Folienkartoffeln oder Baguett und Salat reichen.

Lammkeule mit Pilzen



Dieses Rezept ist für acht Portionen berechnet (Ohne Wartezeit 4 Stunden)

350 g Zwiebeln, 1l Buttermilch, Salz, 2 Lorbeerblätter, 20 g getrocknete Steinpilze, 1 Lammkeule (etwa 2 kg), Irisch gemahlener Pfeffer, 1 Eßl. getrockneter Thymian, 500 g Champignons, 1 Bund Petersilie, 2 Eßl. Soßenbinder (Instant).

Zwiebelringe mit Buttermilch, Salz, Lorbeerblättern und Steinpilzen vermischen. Lammkeule in die Buttermilch legen. Zwei Tage zugedeckt im Kühlschrank stehenlassen, dabei das Fleisch ab und zu wenden. Lammkeule trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. In einen Bräter legen. Bräter schließen und in den Backofen schieben. Auf 175 Grad/Gas Stufe 2 schalten und zwei Stunden braten. Zwiebeln, Pilze und die Hälfte der durchgeseihten Marinade zum Fleisch geben und eine Stunde weiterbraten. Champignons zum Fleisch geben. 30 Minuten weiterbraten. Fleisch und Champignons herausnehmen, mit gehackter Petersilie mischen. Fleisch und Pilze auf eine Platte legen und warm stellen. Bratsud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Eventuell noch Marinade zugießen. Sud mit Soßenbinder andicken. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dieses Rezept ist für acht Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 387 g, Fett: 322 g, Kohlenhydrate: 161 g,

5306 Kalorien/22211 Joule,

Pro Portion ca. 665 Kalorien/2775 Joule

Dazu: Kartoffeln oder Brot und gemischter Salat

Lammkoteletts in Honigsoße mit Kartoffelschnitzen

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet (Ohne Wartezeit 30 Minuten)

8 Eßl. Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, ½ Teel. getrockneter Majoran, 4 doppelte Lammkoteletts, à etwa 200 g, 750 g Kartoffeln, 5 Eßl. Honig, Cayennepfeffer.

Zwei Eßlöffel Öl mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas Majoran verrühren. Über die Lammkoteletts gießen und mindestens zwei Stunden durchziehen lassen. Kartoffeln schälen und der Länge nach in Schnitze schneiden. In vier Eßlöffel heißem Olivenöl langsam braun braten. Salzen und warm stellen. Lammkoteletts abtropfen lassen. Im restlichen heißen Öl von jeder Seite etwa drei Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen. Honig zum Bratensatz geben. Restlichen Majoran unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken. Soße aufkochen lassen und über die Lammkoteletts verteilen. Mit den Kartoffelschnitzen servieren.

Dazu Brokkoli

Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält

(Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 135 g, Fett: 336 g, Kohlenhydrate: 223 g, 19 505 Joule/4660 Kalorien, pro Portion ca. 4875 Joule/ 1165 Kalorien



Lamm+Hammel=LAMMEL



Lammkoteletts mit Koriandersauce



Für 4 Portionen:

1 große Zwiebel 1 Eßl. Olivenöl, 3 Teel. Koriander, gemahlen 1 Teel. Ingwer gemahlen, 1 Teel. Kreuzkümmel gemahlen, (wahlweise) 1 Becher Sahnejoghurt, Salz, 4 Lammkoteletts, 2 Teel. Olivenöl, Kerbel zum Garnieren (wahlweise)

Die Zwiebel sehr fein hacken und in dem Öl bei milder Hitze ganz weich schmoren (ca. 10 Minuten). Koriander, Ingwer und Kreuzkümmel zugeben, einziehen lassen. Vom Feuer nehmen, Joghurt unterrühren und salzen, abschmecken. Fertige Sauce warm halten. Die Koteletts waschen, abtrocknen und mit dem Öl einpinseln. Mit etwas Korianderpulver bestreuen und von jeder Seite unter dem vorgeheizten Grill (oberste Leiste) 5-7 Minuten grillen. Mit der Sauce

übergießen. Dazu passt Fladenbrot oder Landbrot.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten **Garzeit:** 10 Minuten Pro Portion ca. 23 g Eiweiß, 49 g Fett, 6 g Kohlenhydrate = 2441 Joule (583 Kalorien)

Unser Tipp: Wenn es ganz schnell gehen soll, kann man die Sauce schon vorher bereiten und zugedeckt kalt stellen. Während die Koteletts grillen, wärmt man sie vorsichtig wieder auf, lässt sie aber nicht zum Kochen kommen.

Getränk: Sicherlich passt ein leichter Wein, besonders zünftig aber ist Sahnejoghurt, mit Eiswasser kräftig aufgeschlagen und mit etwas gehacktem Kerbel bestreut.

Variation: Die Sauce passt auch zu gebratener Lamm- oder Jungrinderleber, leicht mit Zitronensaft beträufelt, in Mehl gewendet und knusprig gebraten.

Lammkoteletts mit weißen Bohnen

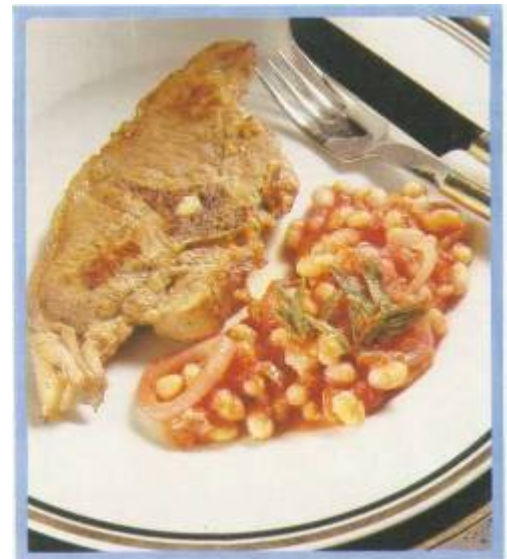
Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet (30 Minuten):

2 große Zwiebeln, ½ Bund Bohnenkraut (oder 1 Eßl. getrocknetes), 4 doppelte Lammkoteletts à 150g, 1 Eßl. Mehl, frisch gemahlener Pfeffer, 3 Eßl. Öl, Salz, 1 kleine Dose Tomaten, 1 Dose Tomatenmark (70 g), 1 Dose weiße Bohnen (Einwaage 580 g), Edelsüß-Paprika.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Bohnenkraut abspülen, trockentupfen und grob zerschneiden. Die Lammkoteletts mit Mehl und Pfeffer bestäuben. In heißem Öl von jeder Seite drei bis vier Minuten braten. Herausnehmen, salzen und warm stellen. Zwiebelringe im Bratfett andünsten. Tomaten mit Flüssigkeit,

Bohnenkraut und Tomatenmark zugeben und drei Minuten kochen. Abgetropfte weiße Bohnen zugeben und mit erwärmen. Mit Pfeffer, Salz und Paprika abschmecken. Zu den Lammkoteletts servieren.

Dazu: Baguette Getränk: leichter Rotwein oder Mineralwasser



Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet und enthält: Eiweiß; 150 g, Fett: 202 g, Kohlenhydrate: 228 g, 3422 Kalorien/14 324 Joule, pro Portion ca. 855 Kalorien/3579 Joule

Lammragout mit Paprika im Tontopf

Dieses Rezept ist für fünf Portionen berechnet (2 Stunden):

1 kg Lammschulter. Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Eßl. Edelsüß-Paprika, 750 g rote Paprikaschoten, 250 g Zwiebeln, 2 Zweige Majoran, ¼ l Rotwein (ersatzweise Brühe), 2 Lorbeerblätter, 1 Becher Joghurt (10%), 2 Knoblauchzehen. 1 Bund Petersilie. Zitronensaft.

Tontopf 30 Minuten wässern. Lammfleisch in Würfel schneiden, dabei Knochen, Sehnen und Fett entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Paprikaschoten putzen, waschen und in Viertel schneiden. Zwiebeln abziehen und halbieren. Majoranblättchen abzupfen. Fleisch,

Lamm+Hammel=LAMMEL



Paprika und Majoran in den Tontopf geben. Mit Rotwein begießen und mit Lorbeerblättern belegen. Tontopf schließen und in den Backofen schieben. Auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und eine Stunde 30 Minuten garen. Inzwischen Joghurt mit zerdrücktem Knoblauch und feingehackter Petersilie verrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit der Joghurtsoße übergießen.

Dazu: Reis

Getränk: Rotwein

*Dieses Rezept ist für fünf Portionen berechnet und enthält: Eiweiß: 162 g, Fett: 242 g, Kohlenhydrate: 53 g
3377 Kalorien/14 136 Joule, pro Portion ca. 675 Kalorien/2827 Joule*

Pochierte Lammschulter mit Buttersauce

Für 4 Portionen:

1 l Hühnerbrühe (Suppenpaste) ¼ l trockener Weißwein 1 große Zwiebel (80 g) 4 Scheiben Lammschulter (2 cm dick, ca. 700 g) 500 g junge Möhren 1 Bund Petersilie 1 Bund Schnittlauch 2 Stengel frischer Estragon 2 TL abgeriebene Zitronenschale (von unbehandelten Früchten) 1 Glas Kapern (50 g EW 100 g Butter (eiskalt)
Salz Pfeffer aus der Mühle



Hühnerbrühe mit Wein zum Kochen bringen. Die Zwiebel pellen, grob zerteilen und zugeben. Die Fleischscheiben zugeben und im geschlossenen Topf bei sehr milder Hitze etwa 30 Minuten ziehen lassen. Die Möhren schälen, waschen und 15 Minuten mitgaren. Inzwischen die Kräuter hacken, mit Zitronenschale und Kapern (ohne Flüssigkeit) zugeben. Die Butter in kleine Stücke schneiden, wieder kalt stellen. Kurz vor Ende der Garzeit ¼ l Sud abnehmen, durch ein Sieb in eine Pfanne gießen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Butterstückchen mit dem Schneebesen einrühren, mit Salz abschmecken und mit Pfeffer würzen. Die Kräutermischung unterrühren. Fleisch und Möhren mit einer Schaumkelle auf eine vorgewärmte Platte heben und sofort mit der Buttersauce servieren.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten Garzeit: 30 Minuten

Pro Portion etwa 25 g Eiweiß, 70 g Fett, 13 g Kohlenhydrate = 3618 Joule (865 Kalorien)

Unser Tipp:

Nicht jeder Schlachter ist so freundlich, eine Lammschulter aufzuschneiden. In dem Fall kann man für das Gericht auch gut Lammkeule nehmen.

Das passt dazu: Butterkartoffeln.

Variationen: Statt der Möhren passen feine Erbsen (TK).

Getränk: Ein trockener Weißwein.

Porreefleisch



Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet:

750 g Lammfleisch ohne Knochen, 1 Kg Porree, 1 Möhre, 4 Eßl. Öl, 1 Lorbeerblatt, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, ¼ l trockener Weißwein.

Lammfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die unansehnlichen Teile des Porrees und die Wurzel abschneiden, das Grüne stutzen. Porree halbieren, unter fließendem Wasser waschen und in Ringe schneiden. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch in einem Schmortopf in heißem Öl nacheinander anbraten. Das Gemüse zufügen und zwei Minuten mitdünsten. Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, zerdrückte Knoblauchzehe und Wein zugeben. In dem geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 40 Minuten schmoren. (1 Stunde 10 Minuten) Zum Tiefgefrieren geeignet. Haltbarkeit: sechs Monate.

Beilage: Kartoffelbrei

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält

*(Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 97 g, Fett: 308 g, Kohlenhydrate: 40 g,
15290 Joule/3650 Kalorien, pro Person ca. 3820 Joule/910 Kalorien*

Lamm+Hammel=LAMMEL



Provenzalische Koteletts

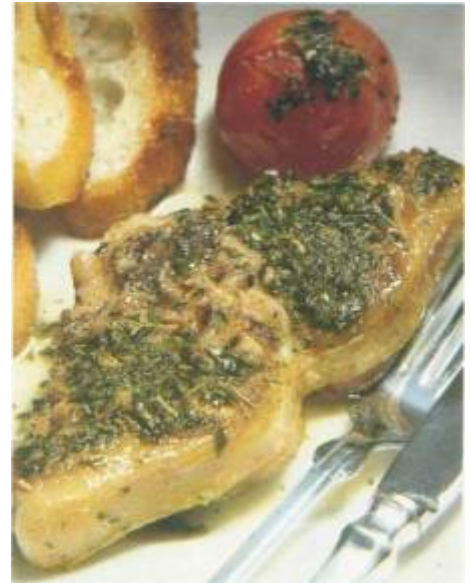
Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet:

1 Bund Petersilie, 1 Bund Thymian, 1 Zweig Rosmarin (oder je 1 Teel. getrockneten Thymian und Rosmarin), 2 Knoblauchzehen, 8 Eßl. Olivenöl, 2 Eßl. Semmelbrösel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 4 doppelte Lammkoteletts à 200 g (quer über den Rücken geschnitten).

Petersilie und Thymian hacken. Mit zerriebenem Rosmarin, zerdrückten Knoblauchzehen, sechs Eßlöffel Öl, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer verrühren. Die Lammkoteletts abspülen und mit Küchentuch trockentupfen. Mit der Kräutermischung von beiden Seiten bestreichen. Einige Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Restliches Öl erhitzen. Die Lammkoteletts darin von jeder Seite etwa drei Minuten braten. (Ohne Wartezeit 20 Minuten)

Dazu: gegrillte Tomaten und geröstetes Stangenweißbrot

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet): Eiweiß: 99 g, Fett: 267 g, Kohlenhydrate: 15 g, 12 625Joule/3015Kalorien, pro Person ca. 3155 Joule/755 Kalorien



Zucchini Salat mit Lammfilet

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Zucchini, 1 kleiner Kopf Lollo Rosso, 125 Dose Champignons, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine rote Chilischote, 600 g Lammfilet (z. B. Neuseeland-Lamm), 1 Bund Oregano, 10 EL Olivenöl, 1 unbehandelte Zitrone, 100 ml trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, Zucker

Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Salat putzen, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen, waschen und sehr fein würfeln. (Anschließend Hände waschen!) Lammfilet waschen und abtupfen. Zucchini und Champignons portionsweise in einer beschichteten Pfanne in 4 EL Olivenöl anbraten. Herausnehmen. Oregano waschen, abtupfen, Blättchen abzupfen und über die Zucchini und Champignons streuen.

Für die Vinaigrette die Zitrone waschen, abtupfen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Knoblauch und Chili in 4 EL Olivenöl anbraten. Zitronensaft und -schale, Wein, Salz, Pfeffer und Zucker zufügen. Vinaigrette über Zucchini und Champignons gießen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Lammfilet in 2 EL Olivenöl rundherum 4-5 Minuten braten, herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lollo Rosso in mundgerechte Stücke teilen. Auf Tellern verteilen und darauf die Zucchini-Champignon-Mischung geben. Lammfilet in dünne, schräge Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Dazu knuspriges, lauwarmes Fladenbrot servieren.

Bei 4 Portionen pro Portion: 1904/454 kJ/kcal 34 g E, 6 g KH, 31 g

Unser Tipp:

Wer es noch ein wenig knackiger mag, kann über den Salat geröstete Pinienkerne streuen, Die Kerne in eine Pfanne ohne Fett geben und bei leichter bis mittlerer Hitze vorsichtig bräunen. Dabei die Pinienkerne zwischendurch in der Pfanne wenden, damit sie nicht verbrennen.

Lammkoteletts mit Rosinen-Mandel-Reis

Für 4 Portionen (Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 20 Minuten):

100 g Rosinen 30 g Butter 400 g Langkornreis Salz 80 g gestiftelte Mandeln 8 kleine Lammkoteletts (zusammen ca. 1 kg) Pfeffer aus der Mühle Zitronenschale 20 g Butterschmalz 1 Schalotte
2 El Cream Sherry 2 El Sherry Fino 30 g Ingwer in Sirup Koriander (frisch gemahlen)

Rosinen in Wasser einweichen. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Reis dazugeben und darin glasig dünsten, mit 1 l Salzwasser auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten ausquellen lassen. Die Mandelstifte in einer Pfanne goldbraun rösten. Die Lammkoteletts mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen, im heißen Butterschmalz von jeder Seite 4—6 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Die feingewürfelte Schalotte im Bratfett glasig dünsten, den Sherry dazugießen, Sauce durch ein Sieb gießen. Den Reis vor dem Servieren mit Rosinen, Mandeln, feingeschnittenem Ingwer und Koriander mischen. Zum Servieren die Sauce über die Koteletts gießen.

Pro Portion etwa 45 g Eiweiß, 95 g Fett, 99 g Kohlenhydrate = 6364 Joule (1515 Kalorien)



Lamm+Hammel=LAMMEL



Unser Tipp: Statt der Lammkoteletts kann man natürlich auch Lammsteaks nehmen (aus der Keule). Manche Schlachter schneiden Sie Ihnen auf Wunsch.

Das paßt dazu: Vorweg schmeckt eine Suppe gut, z. B. eine passierte Suppe aus grünen (tiefgekühlten) Erbsen.

Getränk: Ideal ist ein kräftiger Rotwein. Aber auch ein Pils paßt zum leicht süßlichen Gericht.

Variation: Jetzt im Herbst kann man die Mandeln auch durch frische Pinienkerne ersetzen.

Pastetchen mit Lammragout

(für 2 Personen)

250 g Champignons, 500 g Lammfleisch (Keule), 1 Zwiebel, 2 Eßl. Öl, Salz, ½ Teel. Pfeffer, 1 Dose Spargelköpfe (ca. 250 g), 100 ccm Weißwein, Vs / Schlagsahne, 1 Päckchen helle Soße. 2 fertige Blätterteigpastetchen.

Pilze putzen, waschen und blättrig schneiden. Das Fleisch in fingerdicke Streifen schneiden. Die feingehackte Zwiebel in Öl glasig dünsten. Das Fleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa zehn Minuten braten. Danach die Pilze zufügen. Den Spargel über einem Sieb abgießen. Das Wasser auffangen und mit Wein zum Fleisch gießen. Zehn Minuten ohne Deckel schmoren. Sahne und Soßenpulver einrühren. Aufkochen lassen. Dann den Spargel zum Ragout geben und erhitzen. Pasteten im Backofen bei 200 Grad zehn Minuten aufbacken, mit dem Ragout füllen.

(Pro Person ca. 3115 Joule/745 Kalorien)

Dazu: Tomaten-Kopfsalat

Gegrillte Lammscheiben



2 Lammeinscheiben m. Knochen (aus der Keule) ca. 2,5 cm dick

Für die Marinade: 4 Essl. Olivenöl 2 Essl. Zitronensaft 1 gestr. Teel. gehackter Majoran 1 A Teel. frisch gemahlener schwarzer Pfeffer Salz einige Spritzer Tabasco

Bohngemüse :

375 g frische grüne Bohnen

Salzwasser 1 Zweig Bohnenkraut 1 Essl. Butter, 20 g

1 kl. Zwiebel, gewürfelt Salz

2 Essl. Creme fraiche 2 Essl. gehackte glatte Petersilie

Die Lammeinscheiben unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Marinadezutaten zusammenrühren und die Fleischscheiben damit gut einreiben, aufeinander legen und in Folie verpackt 4 Stunden durchziehen lassen. — Die Bohnen putzen, kalt abspülen und in das kochende Salzwasser geben. Das Bohnenkraut zufügen und ca. 15 bis 18 Minuten kochen lassen. Die Bohnen sollten noch einen „Biss“ haben. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Lammeinscheiben aus der Folie nehmen, leicht mit Küchenpapier abtupfen und auf dem vorgeheizten Grill 15 bis 20 Minuten unter öfterem Wenden grillen.

Mit der restlichen Marinade aus der Folie das Fleisch öfter bestreichen. Die

Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Bohnen zugeben, leicht umrühren und mit Salz abschmecken.

Lammrücken nach Art Soubise

Für acht Personen richtet man sich auf zwei ganze Lammrücken ein, welche nach dem Waschen für einen Tag in weißen Wein, versetzt mit einem Schuß Essig und etwas Salz, gelegt werden. Der Essig bewirkt, daß es ein kleiner Hauguth* ist, welcher von dem Fleische abgeht. Der Wein aber macht mürbe und verhilft zu einem zarten Aroma. Der große Bratling wird gründlich mit Butter eingelassen; als - dann gibt man das Rost auf denselben, welches ebenfalls mit Butter eingestrichen wird. Darauf legt man die Lammrücken. Der Ofen ist gut vorgeheizt und nimmt bei vollster Hitze alles auf. Lamm-Fleisch ist sehr zart und braucht höchstens eine halbe Stunde lang gebacken zu werden. Während dessen übergeuße man redlich mit Butter und zuletzt mit schöner Zucker-Kuhlöhr.* Sind die Rücken gar, was man mit dem Stichling feststellt, öffnet man den Ofen und läßt die Hitze entweichen. Man nimmt den Bratling unter dem Rost fort, welches auf den Seitling geschoben wird, und bereitet nun in dem Bratensaft die Sauce, welche ihre wahre Gestalt auf diese Weise erhält: Über den Saft wiegt man feines Weizen-Mehl, bis der Grund bedeckt ist und tropft darauf etwas Saft einer Citrone. Gerinnt das Mehl mit dem Saft, gießt man einen halben Liter Brühe und einen halben Liter weißen Weines bei, nimmt den Bratling rasch vom Feuer, rührt mit Kraft weiter und schmeckt das Ganze mit Salz, Piment und einem gehörigen Löffel voll Brombeeren-Gelees ab. Die Sauce darf eine rote Farbe haben und wird dadurch noch piquanter, daß man ein Gran** Koriander und ein Gran gestoßener Pingeln*** beigibt.

Lamm+Hammel=LAMMEL



Lammrücken auf Bückeberger Art

Man nehme zwei Lammrücken von mittlerer Größe für acht bis zehn Persönlichkeiten. Das schöne zarte Fleisch wird gut gewaschen, abgetrocknet und mit dem Pümpel noch etwas geklopft, alsdann in einen großen Topf gegeben, mit Wasser bedeckt und zum Kochen gebracht. Mit demselben verkocht man zwei große Zwiebeln, drei bis vier Chalotten, Lorbeerblatt, einen guten Löffel Salz, Nelkenköpfe und Cardemummen. Sobald das Fleisch auf Garheit geht, was man mit dem Stichling prüft, gibt man es zur Gänze auf den Sauer Kohl, welcher in der großen Casserolle seine Anfertigung gefunden hat. Gut drei Pfund Sauer Kohl sind gewaschen, mit zwei, drei Löffeln Schweine Schmalzes und einem halben Liter Wassers angesetzt worden. Gut durchgekocht, werden dem Kohl die Spelten von vier schönen Eiser-Äpfeln, ein Dutzend Wacholderbeeren, ganze Schwarzpfefferkörner und die Schale von einer Citrone beigegeben. Der Kohl zieht eine Weile vor sich hin und wartet darauf, daß die Hammelrücken auf ihn gelegt werden. Bevor dieses geschieht, reibt man ein bis zwei rohe Kartoffeln an den Sauer Kohl, was ihn sehr schön sämig macht. Vor dem Auftischen übergießt man Rücken und Kohl mit einem kleinen Glas weißen Weines. Man gibt den Schnee von Kartoffeln, Erbspürreh und Waldeck'sches Braunbier dazu. In manchen Kreisen sind auch noch Sauzießchen* in den Kohl gegeben worden, und Frau Commerzienrath von Beuthen-Kalkrietz zu Berlin pflegte mit Sackzeß** an Stelle der Eiser-Äpfel Stücken von der theuren Annanaß-Frucht beizumengen, was sehr edel schmeckte, aber dem Portemanneh wehe tut.

BULGARISCHE FRIKADELLEN

500 g Lammfleisch 50g Grahambrot 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Ei
½ Teel. brauner Zucker 1 Essl. Petersilie, fein gehackt Salz
Pfeffer 2 Essl. Öl

Lammfleisch durch den Fleischwolf drehen. Grahambrot in etwas Wasser einweichen und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken und mit Hackfleisch, Brot, Ei und Gewürzen zu einer weichen Masse verarbeiten. Mit nassen Händen flache Frikadellen formen, kurz in den Kühlschrank legen, mit Öl bestreichen, auf den Grillrost im vorgeheizten Grill legen und auf jeder Seite etwa 6 bis 8 Minuten grillen. Dazu können würzige Saucen gereicht werden:

Kiopoolu: Im Ofen gebackene Auberginen, grüne Paprikaschoten und Tomaten werden püriert und mit viel Knoblauchsaff, Salz und Cayennepfeffer vermischt. Dann gießt man etwas Zitronensaft und sehr viel Öl zu, bis eine cremige Sauce entsteht, die gekühlt serviert wird.

Sirene-Käsesauce: Man nimmt weißen krümeligen Sirene-Käse (oder anderen Schafskäse, rührt ihn mit etwas saurer Sahne cremig. mischt feinst gehackte Zwiebeln darunter und schmeckt die Sauce mit Knoblauchsaff, Salz und Pfeffer ab.

Knoblauchsauce: Ein halbes Dutzend geschälte Knoblauchzehen werden mit einem Teelöffel Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Dann gibt man zwei Scheiben kurz in Milch eingeweichtes Toastbrot dazu, püriert alles zusammen, fügt einen Esslöffel gemahlene Mandeln hinzu und lässt langsam Olivenöl einfließen, bis die Sauce die richtige Konsistenz erhält.



Hammel- oder Lammschnitzel und -geschnetzeltes

Hammel- und Lammfleisch muß heute erst wieder entdeckt werden! Wer solch kostbares Fleisch nach Einheitsmethoden zubereitet, ist ein Barbar.

Während des ganzen Mittelalters durfte auch bei uns Hammel- oder Lammfleisch auf der Festtafel nicht fehlen, und es ist unverständlich, daß dieses Fleisch heute bei uns so wenig beliebt ist. Darum warfen wir für Sie einen Blick in die Kochtöpfe der Hirten von Schottland, Irland, Arabien und Kaukasien. Rosmarin, Minze, Thymian und Algen sind die richtigen Würzkräuter für dieses Fleisch. Ohne diese natürlichen Zutaten gelingen Hammel- oder Lammschnitzel und -geschnetzeltes nicht. In Ihre Hand ist es nun gegeben, einen nicht alltäglichen, leckeren Schmaus auf den Tisch zu stellen!

Hammel- oder Lammschnitzel sizilianisch

Zubereitung: 30 Minuten **Hitzeinstellung: 225 °C**

600 g Hammel- oder Lammschnitzel Butter zum Brate 500 g Spaghetti 1 Prise Salz 2 Teelöffel Butter 1 Prise Pfeffer 125 g Geflügelleber 1 Ei geriebener Parmesankäse 150 g Weißbrotbrösel Tomatensauce Olivenöl, Fett oder geklärte

Die gebrochenen Spaghetti in 3 l kochendem Salzwasser nur kernig kochen, kalt abspülen, kalt abtropfen lassen und in ein gebuttertes Geschirr legen. Dann die geschnittene, gewürzte und recht roh gebratene Geflügelleber dazugeben. Mit Käse bestreuen, mit Butterflöckchen bestecken und in heißer Röhre überkrusten. Inzwischen die Schnitzel salzen, pfeffern, in geschlagenes Ei tauchen, mit frisch geriebenen Bröseln umhüllen und in heißer Pfanne auf beiden Seiten langsam braten. Anrichten und mit den überbackenen Spaghetti und der Tomatensauce servieren.

Lamm+Hammel=LAMMEL



Hammel- oder Lammschnitzel norwegische Art

Zubereitung: 30 Minuten

600 g Hammel- oder Lammschnitzel

Olivenöl zum Braten

800-1000 g Kartoffeln

1 Prise Salz 125 g Räucherspeck, gewürfelt

1 Prise Pfeffer 1 Zwiebel, gewürfelt

1 Spritzer Zitrone 1 Tasse feine Erbsen

1 Eßlöffel Weizenmehl 1 Tasse Preiselbeeren

Das Gericht läßt sich auch in 10 Minuten zubereiten, wenn statt der Kartoffeln Pfanni aus der Tüte verwendet wird. Die geschälten Kartoffeln schneiden, in Salzwasser kochen, abgießen, stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken und mit gebratenen Speck- und Zwiebelwürfeln vermischen. Mit Pfeffer abschmecken und vorsichtig abgetropfte Erbsen unterziehen. Dann die leicht geklopften Schnitzel salzen, pfeffern, mit Zitrone beträufeln, in Mehl wenden und in heißer Pfanne in Fett auf beiden Seiten sehr schnell braten. Mit dick eingekochten Preiselbeeren belegen und auf einem Sockel von Kartoffelpüree anrichten.

Minutenschnitzel vom Grill

Zubereitung: 10 Minuten

4 Hammel- oder Lammschnitzel a 100 g 1 Prise Salz 1 Prise Paprika 2 Auberginen 4 Eßlöffel Johannisbeergelee ½ Tasse Speiseöl 1 Stück Ingwer

Die Schnitzel leicht klopfen. Auberginen schälen und in 1 cm dicke, lange Scheiben schneiden. Alle Teile gut einölen und auf heißen, geölten Grillstäben von beiden Seiten rösten. Salzen und mit Paprika bestreuen. Nun das Johannisbeergelee mit recht fein geschnittenem Ingwer vermischen und über die fertigen Schnitzel streichen. Mit Pommes frites, Kartoffelkrusteln oder gekochtem Reis servieren.

Hammelschnitzel in Orangensauce

Zubereitung: 2 Stunden

Hitzeeinstellung: 200-225 °C

8 Hammelschnitzel à 75 g Saft von 1 Orange 1 Prise Salz 75 g Rosinen, vorgequollen 1 Prise Pfeffer 1 Spritzer Zitrone 1 Prise Muskatblüte 1 Schuß Weißwein 2 Teelöffel Weizenmehl 2 Teelöffel Johannisbeergelee 1 Eßlöffel Fett zum Braten 1 Teelöffel Stärkemehl

Die Schnitzel leicht klopfen, salzen, pfeffern, mit Muskatblüte bestreuen, in Mehl wenden und in heißer Pfanne in Fett auf beiden Seiten braun braten. Dann in ein geeignetes Geschirr legen, Orangensaft, Weißwein und Zitrone hinzugeben und in der Röhre garen, öfter begießen, notfalls auch einen Schuß Brühe oder Gemüsewasser zugießen. Kurz vor Fertigwerden mit vorgequollenen Rosinen vermischen. Anschließend wird mit Johannisbeergelee abgeschmeckt und die Sauce leicht gebunden. Man serviert diese Schnitzel mit gekochtem Reis, der mit Safran gelb gefärbt und gewürzt wurde.

Hammelkotelett mit Guava-Bananen

Zubereitung: 15 Minuten

Hitzeeinstellung: 250 °C

8 Hammel- oder Lammkoteletts à 75 g

4 Bananen

1 Prise Salz

1 kleines Glas Guava (oder Mango Chutney)

1 Prise Pfeffer

50 g Butter

30 g gehackte Nüsse

1 Paket Salzstangen

1 Zitrone

Fett oder geklärte Butter zum

Salatblättchen

Die leicht geklopften Koteletts salzen, pfeffern, mit zerlassener Butter beträufeln, mit gestoßenen Salzstangen von allen Seiten umhüllen und in heißer Pfanne in Fett oder Butter von beiden Seiten braten. Inzwischen die geschnittenen Bananen schichtweise mit Guava-Scheibchen in ein gebuttertes feuerfestes Geschirr legen, mit den gehackten Nüssen bestreuen, mit Butterflöckchen bestecken und in der Röhre überkrusten. Die angerichteten Koteletts mit Zitronenscheiben und Salatblättchen garnieren und, zusammen mit den Guava-Bananen, mit gekochtem Reis oder Kartoffeln servieren.

Senfsamenkotelett

Zubereitung: 15 Minuten

8 kleine Hammel- oder Lammkoteletts à 75 g

Fett oder geklärte Butter zum Braten

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Dose Bohnen

1 Eßlöffel Weizenmehl

½ Zwiebel, gehackt

1 Ei

30 g Butter

2 Teelöffel Speiseöl

Lamm+Hammel=LAMMEL



1 Teelöffel gehackte Petersilie
2 Eßlöffel geriebener Käse Salatblättchen
2 Eßlöffel gemahlene Senf-

Die Koteletts vom überflüssigen Fett befreien, leicht klopfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Anschließend in geschlagenes Ei, vermischt mit Öl, tauchen. Mit Käse, gemischt mit Senfsamen, umhüllen, leicht andrücken und in heißem Fett oder in Butter von beiden Seiten langsam braten.
Inzwischen die gehackte Zwiebel in Butter goldgelb rösten, die abgetropften Bohnen dazugeben, salzen, pfeffern und mit Petersilie vermischen. Schnitzel und Gemüse anrichten und mit Salatblättchen garnieren. Als Beilage serviert man Butterkartoffeln.

Lammgeschnetzeltes mit Pfefferminzgelee

Zubereitung: 15 Minuten

600 g Lamm- oder Hammelfilet 1 Tasse braune Sauce
Fett oder geklärte Butter zum Braten 30 g Butter
1 Teelöffel gehackte Nüsse
1 Prise Salz 2 Eßlöffel Pfefferminzgelee
1 Prise Curry (fertig im Glas)
1 Schuß Weißwein

Das von den Häuten befreite Filet in Blättchen schneiden und in heißer Pfanne in Fett oder Butter 3 Minuten garen. Auf ein Sieb schütten, salzen und mit Curry bestreuen. Die Pfanne dann mit Wein ablöschen, die Sauce beifügen, das Fleisch 5 Minuten darin ziehen, aber nicht kochen lassen. Mit Pfefferminzgelee (kann auch selbst zubereitet werden aus Minzkräutern und Gelatine) verfeinern. Zuletzt die schaumig gerührte Butter mit gerösteten Nüssen vermischen und zum Gericht geben. Im Kartoffel- oder Reising anrichten.

Schottisches Hirtengeschnetzeltes

Zubereitung: 10 Minuten

600 g Hammel- oder Lammfilet 2 Teelöffel Pfefferminzgelee
2 Eßlöffel Fett oder geklärte Butter oder -sauce (fertig gekauft)
1 Tasse braune Sauce
1 Prise Salz 2 Teelöffel Butter
1 Prise Curry 30 g gehackte Bucheckern oder
1 Schuß Weißwein Nüsse
1 Tasse Steinpilze

Das Filet in dünne, gleichmäßige Blättchen schneiden und 3 Minuten in heißem Fett oder in Butter garen. Dann auf ein Sieb geben, salzen und mit Curry würzen. Die Pfanne wird nun mit Weißwein abgelöscht, die braune Sauce und die geschnittenen Pilze werden dazugegeben. Aufkochen lassen, Fleisch 5 Minuten darin ziehen, aber nicht kochen lassen. Dann das Pfefferminzgelee zur Sauce geben. Butter schaumig rühren, mit gerösteten Bucheckern oder Nüssen vermischen und die Sauce damit abschmecken.

Kräuter-Koteletts mit Bohnensalat

Zutaten für 4 Personen:

• 10 g Butter • 65 ml Zitronensaft • 1 EL Oregano
• schwarzer Pfeffer aus der Mühle • 12 Lammkoteletts
(ca. 800 g) • 400 g weiße Bohnen (Dose) • 2 gehackte
Tomaten • 100 g Rucola • 1/2 gehackte rote Zwiebel
• 1 EL Öl • Meersalz • 4 Zitronenschnitze

Zubereitung:

1. Butter, 1 EL Zitronensaft, Oregano und Pfeffer 1 Minute erhitzen. Fleisch zufügen, auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.
2. Inzwischen Bohnen, Tomaten, Rucola, Zwiebel vermischen. Übrigen Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Auf den Salat träufeln. Alles anrichten und mit Zitronenschnitzen garnieren.



Zubereitungszeit ca. 15 Minuten. Pro Portion ca. 690 kcal; ca. 3,55 Euro

Lamm+Hammel=LAMMEL



Lammkoteletts mit Weinblättern

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Lammkoteletts (ca. 800 g) • schwarzer Pfeffer aus der Mühle • Meersalz • 2 TL Olivenöl
- 1 EL in Streifen abgeschälte Zitrone • 1 EL Thymian • 4 kleine Weinblätter (in Lake eingelegt, gibt's im Supermarkt) • 400 g gekochte Kartoffeln • 1/4 l Milch • 10 g Butter

Zubereitung:

1. Koteletts beidseitig pfeffern und salzen. Zitronenschale und Thymian in einer Pfanne mit 1 TL Öl 30 Sekunden anbraten, Koteletts zugeben und auf jeder Seite 3 Min. anbraten. Herausnehmen.
2. Rest Öl erhitzen, Weinblätter auf jeder Seite 2 Min. knusprig braten.
3. Kartoffeln zerstampfen, heiße Milch und Butter darunterühren, würzen. Mit den Koteletts und Weinblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten. Pro Portion ca. 640 kcal; ca. 3,40 Euro

Lammfleisch nach griechischer Art

Würzige Lammkoteletts und die bekannten Kjeftedes, dazu Reis mit Spinat.

Der Lammbraten darf vor allem beim reichen Ostermahl nicht fehlen. Lammfleisch wird aber auch sonst im Jahr, solange es angeboten wird, bevorzugt zubereitet. Für den Osterbraten werden die Lämmer mit Milch aufgezogen und mit besonderen Kräutern gefüttert, die dem Lammfleisch dann sein unvergleichliches Aroma verleihen. Für das österliche Festessen wird der Lammbraten, vor allem auf dem Lande, traditionsgemäß an langen Spießern über Holzkohlenfeuer gegrillt. Aus den Gedärmen und den Innereien der Lämmer wird die Majiritsa, die Ostersuppe, bereitet. Auch Lammkoteletts, Innereien und Hackfleisch vom Lamm werden sehr geschätzt.

Neben Lammfleisch ist Fleisch von jungen Rindern - Moscári - sehr beliebt. Moscári wird meist mit einer typischen Olivenölsauce serviert oder zusammen mit Gemüse, Kartoffeln oder Makkaroni zubereitet. Ragouts aus Moscári, in kleinen Tontöpfchen überbacken, serviert man gern als Vorspeisen.

Daneben kennt und schätzt man in Griechenland aber auch Kalbfleischgerichte, Schweinebraten - am festlichsten als Spanferkel - und Eintöpfe mit Schweinefleisch. Eine große Rolle spielen auch in der täglichen Küche reizvolle Varianten mit Hackfleisch - das man hierfür übrigens immer zweimal durch den Fleischwolf dreht.

Lammfleischspießchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Marinierzeit: einige Stunden

Garzeit: 15 Minuten

1 kg Lammfleisch (Keule) Für die Sauce: 1-2 Knoblauchzehen ½ Tasse Olivenöl Saft von ½ Zitronen je 1 gute Prise Salz und Pfeffer 1 gestrichener Teel. getrockneter Oregano 2 Eßl. Olivenöl

So wird's gemacht: Das Fleisch in kleinere Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und mit Salz zerdrücken. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft, den zerdrückten Knoblauchzehen und den Gewürzen in einer Schüssel vermischen. Die Fleischwürfel einige Stunden in der Sauce marinieren, ab und zu umwenden »Die Fleischstückchen auf entsprechende Spießchen stecken, ringsherum grillen und dabei einige Male mit dem Olivenöl bestreichen. Heiß servieren.

Das paßt dazu: gefüllte Paprikaschoten, gebratene Auberginenscheiben.

Lammfleisch im Backofen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 1 Stunde und 30 Minuten

2 kg Lammschlegel (Lammkeule) mit Knochen Saft von 2 Zitronen je 1 gute Prise Salz und Pfeffer 2 Eßl. flüssige Butter 150g Schweizer Käse ½ kg kleine Kartoffeln 1 gute Prise getrockneter Thymian ¼ Tasse Olivenöl

So wird's gemacht: Den Knochen der Lammkeule auslösen oder bereits beim Fleischer auslösen lassen. Die Innenfläche der Lammkeule mit dem Saft von ½ Zitrone beträufeln, mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und die flüssige Butter darüberträufeln ein. Den Käse in drei Stücke schneiden und diese auf das Fleisch legen. Das Fleisch zu einer Rolle formen und mit Küchengarn zusammenbinden. Die Rolle von außen salzen und pfeffern. Die Kartoffeln schälen und waschen, nicht zerschneiden. »Das Fleisch in eine Kasserolle legen und rundherum die Kartoffeln verteilen. Die Kartoffeln mit etwas Salz und Pfeffer und dem zwischen den Fingern zerriebenen Thymian bestreuen. Das Öl und den restlichen Zitronensaft über Fleisch und Kartoffeln träufeln und alles bei 220 °C im vorgeheizten Backofen 1 Stunde und 30 Minuten braten. • Nach 45 Minuten die Kartoffeln umwenden und nur über diese ½ Tasse Wasser gießen.

Das paßt dazu: grüner Salat, Schafkäse, Oliven oder gefüllte Weinblätter.

Neben Lammfleisch spielt in der griechischen Küche auch junges Rind - Moscári - eine große Rolle. Das Fleisch junger Rinder - sie sind bis 1 bis 2 Jahre alt - ist an der hell- bis ziegelroten Farbe zu erkennen. Kalbfleisch hat eine

Lamm+Hammel=LAMMEL



rosa Farbe, da sich das Kalb ausschließlich von Milch ernährt. Meine Rezepte habe ich vorwiegend mit jungem Rindfleisch verfaßt, das hier bevorzugt wird. Für die folgenden Gerichte eignet sich Fleisch aus der Keule.

Lamm-Eintopf im Schnellkochtopf

4 Portionen á 600 Kalorien = 2510 Joule

1 kg magere Lammschulter 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 750 g grüne Bohnen, 750 g Kartoffeln, 1 Zweig Thymian oder Bohnenkraut, 1 Teel. Aromat oder Fondor Pfeffer, Salz

Das Fleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit geschälten, gehackten Zwiebeln und Knoblauch in den Schnellkochtopf geben. Die Bohnen und die geschälten, in 4 cm große Stücke geschnittenen Kartoffeln, Gewürze und ½ l Wasser zugeben. Topf erhitzen, Ventil aufschrauben und - wenn der zweite Ring erscheint — ca. 20 Minuten bei reduzierter Hitze garen. Den Eintopf zuletzt nach Wunsch mit etwas kalt angerührter Speisestärke binden.

Mexikanisches Lammragout im Schnellkochtopf

4 Portionen á 545 Kalorien = 2275 Joule

375 g Lammschulter 2 Zwiebeln, 2 Eßl. Öl, Salz Pfeffer, 1 Teel. Tomatenmark, ¼ l Rotwein, 1 Lorbeerblatt, 1 Packung Mexikanischer Garten (gefrostete Gemüse Mischung) 1 Päckchen Jägersoße

Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Öl im Schnellkochtopf erhitzen, das Fleisch ringsum anbraten, gehackte Zwiebeln zugeben und 2 Minuten braten. Salz, Pfeffer, Tomatenmark, Rotwein und Lorbeerblatt zugeben. Topf schließen und 15 Minuten genau nach Vorschrift garen (sollten Sie Hammelfleisch nehmen, sind es 20 Minuten). Topf nach Vorschrift öffnen. Gefrostenes Gemüse zugeben und noch 7 Minuten offen schmoren lassen. Das Gemüse soll noch kernig sein. Soßenpulver nach Vorschrift mit 1/8 l Wasser anrühren und mit dem Lammragout aufkochen. Als Beilagen hierzu entweder Semmelknödel (Fertigprodukt), Reis oder Kartoffelpüree reichen.

Ghivetch

(man könnte das Gericht auch einfachen Gemüse-Hammel nennen)

Zwei EL Olivenöl, ein halbes Pfund Hammelherz, in dünnen Streifen, ein halbes Pfund frische Salatgurke, geschält, eine mittlere Aubergine, geschält, eine mittlere grüne Paprikaschote, ohne Stiel und Kerne, zwei Zehen Knoblauch, zerdrückt, vier Zweige Dill, fein gehackt, eine Msp Safran, zwei gestrichene TL Salz, ein halber gestrichener TL Pfeffer, ein zehntel l Weißwein



Olivenöl in einer Schmor-Kasserolle heiß werden lassen. Hammelherz dazugeben und im zugedeckten Topf zehn Minuten im eigenen Saft dünsten. Währenddessen Salatgurke, Aubergine und Paprikaschote in kleine Würfel schneiden, dann mit allen Gewürzen zum Fleisch geben, verschlossen zehn Minuten Saft ziehen lassen. Wein zugießen, Flüssigkeit im offenen Topf etwa zehn Minuten einkochen lassen. Servieren. Zu diesem Gericht ißt man frisches Weißbrot.

Hammelkoteletts mit Pfefferminz-Sauce

(der Reiz des Abenteuers ficht Euch an)

Vier Hammelkoteletts, flach geklopft, eine große Zehe Knoblauch, in

feine Streifen geschnitten, ein TL Olivenöl, ein achtel l milder Wein-Essig, 40 g Zucker, zwei EL frisches Pfefferminzkraut, gehackt

Eine Stunde vor dem Servieren Essig, Zucker und Pfefferminzkraut miteinander verrühren. Hammelkoteletts mit Knoblauchzehen spicken und mit Olivenöl einpinseln. Bei starker Hitze grillieren. - Die arbeitsparendste Zutat ist Weißbrot.

Hammelfleisch mit Zwiebelsauce

Skopové maso s cibulovou omáčkou

800 g entfettetes Hammelfleisch (Keulen- oder Schulterstück), ca. 2 ½ l Wasser, Salz, Gewürzgemüse (60 g Möhren, 60 g Petersilienwurzel), 60 g Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 4 Pfefferkörner.

Das Hammelfleisch ins kochende, gesalzene Wasser geben und zugedeckt bei mäßigem Feuer 2-2 ½ Stunden kochen. Ca. ½ Stunde vor dem Garwerden das vorbereitete Gewürzgemüse, die Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferkörner hinzugeben. Das Fleisch in Portionen schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Beilage: gekochte Kartoffeln, Knödel, Zwiebelsauce.

Hammelkeule mit Pilzsauce

Skopová kýta s houbovou omáčkou

800 g entbeinte entfettete Hammelkeule, 80 g Speckspeck, Salz, 60 g Schmalz, ½ Zwiebel, Knochen- oder Gemüsebrühe, 3 gestrichene EL Mehl, 200 g feinblättrig geschnittene Pilze, 2-3 EL Butter, Kümmel, Pfeffer, 8 EL saurer Rahm.

Das Hammelfleisch mit Speckkeilchen spicken, salzen, zu den feingeschnittenen, in erhitztem Schmalz gedünsteten

Lamm+Hammel=LAMMEL



Zwiebeln geben und von allen Seiten schnell anbraten. In vorgeheiztem Backofen bei zeitweiligem Übergießen mit eigenem Saft oder Brühe und unter öfterem Umdrehen garen (ca. 1 ½ Stunden). Das weiche Fleisch in Portionen schneiden und warm halten. Den Bratenfond mit Mehl bestäuben, kurz schmoren, Brühe beigießen und ca. 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die feinblättrig geschnittenen Pilze mit Kümmel, Pfeffer und Salz in Butter dünsten. Mit dem Rahm unter die Sauce mischen, das Fleisch wieder in die Sauce geben und gut aufwärmen.
Beilagen: gekochte Kartoffeln, gedünsteter Reis.

Hammelkoteletts mit Äpfeln

Skopové zybirkó s jablký

8 magere Hammelkoteletts á 100 g, Salz, 100 g Schmalz, 200 g geschälte, entkernte Äpfel, 8 kleine Frankfurter oder Wiener Würstchen, Rosenpaprika, 8 dünne Speckscheiben.

Das Fleisch an den Koteletts ein wenig vom Knochen lösen, klopfen, salzen und in erhitztem Schmalz von beiden Seiten goldbraun braten (Gesamtzeit ca. 8 Minuten). Auf eine gut vorgewärmte Platte legen. Die in Scheiben geschnittenen Äpfel, die fächerartig geschnittenen Würstchen und die in Paprika gewälzten Speckscheiben in dem erhitzten Bratfett schmoren und auf die Koteletts verteilen.

Beilage: Röstkartoffeln, rohe Gemüsesalate.

Ungarische Lamm- und Hammelfleischgerichte

Hammulgulasch

1200 g Hammelfleisch, 80 g Fett, 200 g Zwiebeln, Paprika, 2 Zehen Knoblauch, ein wenig Kümmel, Salz, 80 g Mehl, 1 Ei, 1000 g Kartoffeln, 2 grüne Paprikaschoten und 2 Tomaten oder 20 g Tomatenmark.

Das Hammelfleisch in Stücke zu je 30 g schneiden, mit heißem Wasser abbrühen und dann in kaltem Wasser gut waschen. Die gereinigten Zwiebeln klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken und mit dem Kümmel fein zerstampfen. Das Fett in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln bräunen, mit Paprika bestreuen, das Wasser zugießen, das Hammelfleisch hineinlegen, salzen, Kümmel und Knoblauch zufügen, zudecken und fast weich dünsten. Dann die geschälten, gut gewaschenen und in Würfel geschnittenen Kartoffeln, die grünen Paprikaschoten und Tomaten (aufgeschnitten) oder Tomatenmark dazugeben, so viel Wasser nachgießen, daß für jede Person etwa 0,3 l Saft bleibt, wenn das Gericht fertig ist. Aus Ei und Mehl kleine, flache, trockene Teigstückchen (etwa in Bohnengröße) zupfen und im Gulasch kochen.

Hammelpörkelt

1200 g Hammelschulter, 100 g Fett, 200 g Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, Paprika, Salz, 150 g Büchsenletscho oder 50 g Tomatenmark.

Das Hammelfleisch in größere Würfel schneiden, waschen und gut abbrühen, dann noch einmal in kaltem Wasser waschen. Die feingeschnittenen Zwiebeln im Fett goldgelb rösten lassen, Paprika und feingeschnittenen Knoblauch beimengen, etwas Wasser zugießen und ein paar Minuten kochen, dann das Fleisch und noch ein wenig Wasser dazugeben, salzen und weich dünsten. Danach mit dem Letscho vermengen, noch einmal aufkochen lassen und mit Eiergrauen garniert auftragen.

Hammelkeule mit Knoblauch

1000 g Hammelkeule, 150 g Wurzelwerk, 1 kleine Zwiebel, 6 Zehen Knoblauch, 80 g Fett, 50 g Mehl, ein wenig Zucker, Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, Tomatenmark, Thymian, Salz, 0,2 l Weißwein.

In die vom Knochen gelöste Hammelkeule mit einem spitzen Messer 12 tiefe Einschnitte machen und in diese je eine halbe Knoblauchzehe schieben. Das gesalzene Fleisch in heißem Fett anbraten, aus dem Fett nehmen und beiseite stellen. Den Zucker im Fett bräunen, das in Scheiben geschnittene Wurzelwerk und die Zwiebel hineingeben und langsam weiterbräunen. Dann Mehl, Pfeffer, Lorbeerblatt und Thymian zufügen und weiterbräunen, zum Schluß Tomatenmark und Weißwein zugeben und mit 1 l Wasser oder Knochenbrühe auffüllen, unter mehrmaligem Umrühren aufkochen lassen, in einen Topf schütten, das Fleisch dazugeben und zugedeckt 2-3 Stunden in der Backröhre dünsten. Das Fleisch, wenn es gar ist, aus der Soße nehmen. Die Soße passieren und warm stellen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf eine Schüssel legen und mit der Soße begießen.

Beilage: gedünsteter Reis oder Makkaroni.

Fogarascher Schäferbraten

1000 g Hammelkeule, 150 g geräucherter Speck, 20 g Fett, 3 Zehen Knoblauch, 150 g Zwiebeln, 150 g Mohrrüben, Salz, Paprika, 30 g Tomatenmark, 1500 g Kartoffeln.

Die Hammelkeule vom Knochen lösen, mit dem in dicke Streifen geschnittenen Speck und den länglich geteilten Knoblauchzehen spicken, salzen und mit Paprika bestreuen. Fett in einem Topf erhitzen, das Fleisch hineinlegen, daneben die in dicke Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Mohrrüben geben und in die Backröhre stellen. Wenn das

Lamm+Hammel=LAMMEL



Fleisch schön braun gebraten ist, das Tomatenmark zufügen, mit wenig Wasser auflassen und zugedeckt dünsten. Ist das Fleisch fast weich, die rohen Kartoffelstücke danebenlegen und das Ganze in der Röhre fertigbraten lassen. Beim Anrichten das aufgeschnittene Fleisch auf die Schüssel legen und mit den Kartoffeln bedecken.

Hortobägyer Hammelsteak

1000 g Hammelkeule, 100 g Fett, 50 g geräucherter Speck, 150 g Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 3 grüne Paprikaschoten, 2 Tomaten, 200 g Suppengrün, 1000 g neue Kartoffeln, Salz, Paprika, Petersilie, ein wenig Mehl.

Die Hammelkeule in Scheiben schneiden, ein wenig klopfen, salzen, in Mehl wenden und in heißem Fett anbraten. Die feingeschnittenen Zwiebeln in Fett goldgelb rösten, den zerkleinerten Knoblauch zufügen, mit Paprika bestreuen, wenig Wasser zugießen und ein paar Minuten kochen. Dann die Fleischscheiben in diese Pökeltbrühe legen und zugedeckt einige Minuten dünsten. Das gesäuberte und in größere Würfel geschnittene Suppengrün in wenig Wasser kochen. Die Kartoffelwürfel zum Fleisch geben, und zwar so, daß auf der einen Seite das Fleisch, auf der anderen die Kartoffeln liegen, etwas Wasser nachgießen und weich dünsten. Den in Würfel geschnittenen Speck auslassen, die entkernten gewaschenen Paprikaschoten und die in Würfel geschnittenen Tomaten im ausgelassenen Speck anbraten und weich dünsten. In die Schüssel kommt zuerst das weiche Fleisch, dann die Kartoffeln, das gekochte Suppengrün und die im Speckfett gedünsteten Paprikaschoten und Tomaten. Das Ganze mit der Pökeltsoße begießen und mit Petersilie bestreuen.

Hammelkoteletts auf Zigeuner Art

10 Koteletts von je 100 g, 100 g geräucherter Speck, 10 kleine Tomaten, 100 g Fett, 30 g geriebene Semmel, Salz, gemahlener Pfeffer, ein wenig Tomatenmark.

Die Koteletts salzen, pfeffern, in geriebener Semmel wälzen und auf beiden Seiten in heißem Fett schön braun braten, herausnehmen und warm halten. In dem Bratenfett das Tomatenmark ein wenig anbraten, wenig Wasser nachgießen, gut aufkochen, passieren und beim Anrichten über das Fleisch gießen. Den Speck in 5 Scheiben schneiden, in fingerbreiten Abständen bis zur Schwarte einschneiden und ausbraten. In diesem Fett die entkernten, gesalzenen und gepfefferten ganzen Tomaten braten. Beim Anrichten auf die eine Seite der Schüssel Strohkartoffeln häufen, ringsherum die gebratenen Koteletts, auf jedes zweite einen so genannten Hahnenkamm (das ist der gebratene Speck) und auf jedes Kotelett eine gebratene Tomate legen.

Lamm in Paprika

1250 g Lammb Brust, Salz, 30 g Mehl, 80 g Fett, 100 g Zwiebeln, Paprika, 100 g Letscho, 0,4 l saure Sahne.

Die feingeschnittenen Zwiebeln in Fett rösten, mit Paprika bestreuen, dann das in große Würfel geschnittene und gewaschene Lammfleisch dazugeben, salzen, wenig Wasser zugießen und weich dünsten. Wenn das Fleisch gar ist, Letscho und mit Mehl verquirlte saure Sahne dazugeben, gut aufkochen lassen und mit Nocken auftragen.

Lamm mit Estragon

1250 g Lammb Brust, Salz, 60 g Zwiebeln, 50 g Butter, 40 g Mehl, 0,2 l saure Sahne, 0,1 l süße Sahne, 20 g Estragon, wenig Estragonessig, 1 Eigelb.

Das Lammfleisch in große Würfel schneiden, waschen und in 1 ½ l Salzwasser mit der geputzten Zwiebel weich kochen. Aus Butter und Mehl eine Schmitze bereiten, mit wenig Wasser auflassen, dem Fleisch zufügen und gut aufkochen. Die saure Sahne mit dem feingeschnittenen Estragon, ein wenig Estragonessig, süßer Sahne und dem Eigelb verrühren und dem Fleisch beimengen. Die Speise darf dann nicht mehr kochen.

Lammkeule auf Frühlingsart

1250 g Lammkeule, Salz, ein wenig Mehl, ein wenig Tomatenmark, 50 g Fett, 80 g Butter, 250 g Mohrrüben, 250 g grüne Büchsenersbensen, 250 g grüne Büchsenbohnen, 250 g Blumenkohl, 250 g Büchsen spargel, 100 g Pilze, Petersilie.

Die Lammkeule waschen, salzen, in eine Pfanne mit Fett legen und in der Bratröhre weich braten. Mohrrüben putzen, waschen und in Streifen (etwa wie dicke Streichhölzer) schneiden. Die gereinigten Pilze in Würfel schneiden, den Blumenkohl zerpflücken, und alles zusammen in gesalzener Butter weich dämpfen. Die grünen Bohnen, Erbsen und Spargel ohne Wasser zugeben und schließlich mit der feingewiegten Petersilie vermischen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in dem Fett das Tomatenmark und das Mehl bräunen, 0,2 l Wasser zugießen, gut aufkochen lassen und auf das gedünstete Gemüse passieren. Die aufgeschnittene Lammkeule mit dem Gemüse anrichten.

Lammfleisch gebacken

1000 g Lammkoteletts, Salz, 50 g Mehl, 0,1 l Milch, 200 g geriebene Semmel, 200 g Fett, 1 Ei.

Das Fleisch in 10 Scheiben von je 100 g schneiden, klopfen, salzen, die Scheiben in Mehl, dann in das mit Milch verrührte Ei tauchen, in geriebener Semmel wenden und in heißem Fett auf beiden Seiten schön braun braten. Aus dem Fett nehmen und sofort auftragen.

Beilage: Kartoffelsalat.

Lamm+Hammel=LAMMEL



Köstlicher Tomatensalat, zartes Lammkarree und ein eisiges Dessert: Dieses Mittelmeer-Menü zaubert Urlaubsstimmung auf den Teller. Es ist köstlich und raffiniert, gelingt aber auch Kochanfängern im Handumdrehen - versprochen!

Tomatensalat mit Krabben

Zutaten für 4 Personen:

• 8 mittelgroße Tomaten • 1/2 Bund Lauchzwiebeln • Saft von 1 Zitrone • 1 EL Balsamico-Essig • Salz • Pfeffer • Zucker • 4 EL Olivenöl • 125 g Nordsee-Krabbenfleisch

Zubereitung:

Stielansatz der Tomaten entfernen, Tomaten in Achtel schneiden. Lauchzwiebeln in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Zitronensaft, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Olivenöl darunter schlagen. Mit Tomaten und Lauchzwiebeln mischen. Salat ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Krabben darunterheben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (+ 30 Min. Wartezeit). Portion ca. 180 kcal, ca. 2€



Lammkarree mit Kräuterkruste und Bohnen

Zutaten für 4 Personen:

• 3 Scheiben Toast • 1 Zweig Rosmarin • 4-5 Stiele Thymian
• 1 Knoblauchzehe • 4 EL Olivenöl • Salz und Pfeffer • 2 Lammkarrees à ca. 500g • 2 Zwiebeln • 800g Kartoffeln • 600g grüne Bohnen • 5 EL Mandeln » 1/8 ltr. Rotwein • 1 gestr. EL Speisestärke • 1/8 l Milch

Hauptgang:

Lammkarree mit Kräuterkruste und grünen Bohnen



Zubereitung:

Toast entrinden und zerbröseln. Kräuter waschen. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit 3 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Fleisch evtl. vorhandenes Fett und Sehnen entfernen. Fleisch abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit den Knochen nach unten in einen Bräter legen. Kräutermasse auf dem Fleisch gut andrücken. Zwiebeln schälen, würfeln und um das Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C, Umluft: 200 °C, Gas: Stufe 4) ca. 30 Min. braten. Kartoffeln schälen, waschen und etwas kleiner schneiden. Zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Bohnen waschen und putzen. Zugedeckt in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und

kalt abschrecken. Mandeln hacken. Lamm herausnehmen, in Alufolie wickeln. Im ausgeschalteten, geöffneten Ofen ruhen lassen. Bratensatz mit Wein und 200 ml Wasser ablöschen. Aufkochen, 2-3 Minuten köcheln. Durch ein Sieb gießen. Stärke und 2 EL Wasser verrühren, in die Soße rühren und 2-3 Minuten köcheln. Salzen und pfeffern. Warm halten. Kartoffeln abgießen. Milch zugießen, alles zerstampfen. Salzen und pfeffern. Zugedeckt warm halten. Mandeln in 1 EL heißem Öl kurz anrösten. Bohnen kurz mit erhitzen und pfeffern. Fleisch aufschneiden. Mit Bohnen, Püree und Soße anrichten. Zubereitungszeit: ca. 1,5 Std. Pro Portion ca. 770 kcal; ca. 6,10€



Grillen - uralt und modern

Etwa 400.000 Jahre sind vergangen, seit der Mensch das Feuer entdeckte. Er lernte, es zu bewahren und für sich nutzbar zu machen. Von da bis zu dem Augenblick, an dem er das erste Mal ein Stück rohes Fleisch vom erlegten Wild über die Glut hielt, um es zu wärmen, war es nur mehr ein kleiner Schritt. Und der Mensch bemerkte zu seinem Erstaunen, daß das Fleisch nicht nur warm wurde, es schmeckte auch besser. — Die Geschichte der Kochkunst begann. Von diesem historischen Moment an blieb rund 380.000 Jahre das Rösten über dem offenen Feuer die einzige Art, die der Mensch kannte, seine Nahrung warm zuzubereiten. Erst gegen Ende der Altsteinzeit wurden die ersten Kochtöpfe erfunden; und erst dann setzte die Jahrhunderte dauernde Entwicklung der Kunst des Kochens, Schmorens und Bratens ein.

Heute sind wir wieder zu den Garmethoden unserer Vorväter zurückgekehrt: Wir rösten das Fleisch über der Glut - wir grillen. Feinschmecker und Köche, Ärzte und Ernährungswissenschaftler sind sich einig, daß gegrillte Speisen nicht nur äußerst wohlschmeckend, sondern auch gesund sind.

Woran liegt es aber, daß sich diese uralte Garmethode erhalten hat und -gerade in letzter Zeit- immer beliebter und verbreiteter geworden ist? Grillen heißt Garen der Speisen durch Strahlungshitze. Die von einer beliebigen Wärmequelle ausgehenden infraroten Strahlen treffen das Grillgut—meist ein Stück Fleisch — mit großer Hitze und bewirken, daß sich alle Poren sofort schließen. Sie dringen in die Grillade ein und bräunen gleichzeitig die Oberfläche. Die Vorteile dieser Garmethode sind leicht zu erkennen:

Die Nährwerte und die typischen Geschmacksstoffe eines jeden Grillgutes bleiben erhalten.

Gegrilltes Fleisch ist saftiger als gebratenes oder geschmortes.

Der Grillkoch kann weitgehend auf Fett verzichten, eine frohe Botschaft für alle, die mit überflüssigen Pfunden kämpfen. Grillgerichte sind aber nicht nur schmackhaft und gesund, sondern dank des großen Angebots moderner Geräte auch schnell und - wenn man einmal die Anfangsgründe beherrscht - einfach zuzubereiten.

Die ursprünglichste und vielleicht auch schönste Art des Grillens ist das Rösten über der Glut. Sie ist ideal, wenn wir in freier Natur ein Picknick veranstalten, wenn wir an einem lauen Sommerabend zu einer Grillparty laden oder einen gemütlichen Grillabend in kleinem Kreis verbringen wollen. Doch wie viele solcher Gelegenheiten gibt es? Heute bringt die moderne Industrie eine Fülle elektrischer Grillgeräte auf den Markt, die uns unabhängig von Wetter und Jahreszeit machen. Wahrscheinlich verdankt das Grillen gerade diesen Geräten den Siegeszug, den es in der modernen Küche angetreten hat. Beschäftigen wir uns zunächst mit den verschiedenen Grillmöglichkeiten.

Auf das Grillgut kommt es an

Wenn vom Grillen die Rede ist, denkt jeder zunächst an gegrilltes Fleisch. Nicht ohne Grund. Kein anderes Nahrungsmittel eignet sich so gut zum Grillen wie zarte Steaks, würzige Koteletts oder auch saftiger Braten. Aber nicht nur Fleisch, auch Geflügel (Hähnchen am Spieß ist ja geradezu ein »Modegericht«), Fische, Kartoffeln, Gemüse, Obst und nicht zuletzt leckere Toasts können mit dem Grill zubereitet werden. Eines aber darf man — wenn man sich zum Grillen entschließt — nie vergessen: Bei keiner anderen Zubereitungsart tritt der Eigengeschmack einer Speise so stark hervor wie beim Grillen. Das Ziel unserer Grillbemühungen muß daher sein, diesen Eigengeschmack zu erhalten und zu unterstreichen, ihm vielleicht auch einmal den Flair des Besonderen zu geben, aber ihn nie zu übertönen oder gar zu unterdrücken. Wer seinem Fleisch erst durch Kochen in raffinierten Saucen zum »Wohlgeschmack« verhelfen will, der wende sich vom Grill ab und kehre zur Bratpfanne und zum Schmortopf zurück; denn so köstlich die Ergebnisse solcher Kochkunst auch sein mögen, das Fleisch wird hier sozusagen Zutat unter Zutaten, bestenfalls Mittelpunkt einer gelungenen Komposition sein, niemals aber Fleisch an sich mit seinem köstlichen Eigengeschmack.

Sagen Sie jetzt nicht, grillen sei eintönig. Wer das behauptet, hat noch nie den zarten Geschmack eines Filetsteaks, das auf der Zunge fast zergeht, mit dem kräftigen Geschmack eines Entrecôtes verglichen. Der feine Geschmack eines Stückes Lammfleisch erinnert an frische Weiden, der kräftige des Hammels an die schroffen Gebirge des Balkans. Schweinefleisch schmeckt würzig - kräftig, und selbst das eher »fade« Kalbfleisch entwickelt bei kurzem, sachgemäßen Grillen einen pikanten Geschmack, um nur einige Beispiele zu nennen. Trotzdem kann und muß man — je öfter gegrillt wird um so mehr — variieren, sei es durch nachträgliche Vervollkommnung mit verschiedenen Gewürzen — hier sei vor allem den Buttermischungen ein Loblied gesungen -, durch Zugabe feiner Saucen, die den Geschmack aber nicht übertönen dürfen, oder durch Marinaden, in die das Grillgut einige Stunden bis zur Verwendung gelegt wird. Doch darauf soll im Kapitel »Allerlei Fleisch« noch näher eingegangen werden.

Wenn man bedenkt, welche Rolle der Eigengeschmack einer Speise beim Grillen spielt, andererseits die extrem kurzen Garzeiten in Betracht zieht, wird man zustimmen:

Zum Grillen dürfen nur einwandfreie Lebensmittel von bester Qualität verwendet werden: Fleisch soll von jungen, gutgenährten Tieren stammen und muß genügend abgelagert sein, Geflügel soll jung, Gemüse und Obst so frisch wie möglich sein. Das gute Grillen beginnt also schon beim Einkauf! Und nun wollen wir endlich mit dem Grillen selbst beginnen!



Lamm und Hammel vom Grill

Lamm und Hammel eignen sich - so wie alle roten Fleischsorten - ganz ausgezeichnet zum Grillen. Junge Lämmer werden - mit Ausnahme der höchstens fünf Wochen alten Milchlämmer — ausschließlich mit Grünfutter ernährt. Das zarte hellrote Fleisch ist sehr würzig, das Fett schneeweiß. Die besten Lämmer stammen von den Weiden am Atlantik (von Frankreich, Schottland und Irland) und aus den Alpen. Lämmer aus Neuseeland sind ebenfalls sehr gut zum Grillen geeignet; sie sind bei uns tiefgekühlt im Handel und müssen langsam aufgetaut werden.

Das dunklere Hammelfleisch ist kräftiger im Geschmack, die Farbe des Fettes schwankt von hell- bis dunkelgelb, je nach Alter der Tiere. Fleisch von zu alten Tieren ist nicht zum Grillen geeignet, es ist zu zäh.

Das Fleisch junger Lämmer kann schlachtfresh verwendet werden, dasjenige älterer Tiere sollte einige Tage abhängen. Zum Grillen auf dem Rost sind vor allem Koteletts, die mit oder ohne Knochen verwendet werden können, und Medaillons (aus dem Filet geschnitten) geeignet. Wenn Sie dabei ein elektrisches Grillgerät verwenden, können Sie je nach Wunsch das anhaftende Fett ganz oder nur zum Teil wegschneiden. (Bedenken Sie dabei, gerade auf dem Fett älterer Tiere beruht der oft verpönte »Hammelgeschmack«.) Wollen Sie über der Glut grillen, so müssen Sie das Fett auf jeden Fall entfernen, damit es nicht in die Glut tropft; denn dies würde unweigerlich zur Flammenbildung und in der Folge zum Verbrennen des Fleisches führen. Die vorbereiteten Fleischstücke (Koteletts werden am Fettrand mehrmals eingeschnitten und bis zur Hälfte vom Knochen getrennt) werden auf den heißen Rost gelegt, wenn Blutropfen austreten, gewendet und noch so lange am Grill belassen, bis sich helle Fleischtröpfchen zeigen. Sie sind am zartesten, wenn sie innen noch leicht rosig sind. Rechnen Sie in der Regel für ein etwa 2 cm dick geschnittenes Kotelett 3-4 Min. pro Seite.

Zum Spießbraten eignen sich vor allem das Kotelettstück (Rücken) und die Keule. Wollen Sie eine Keule mit Knochen grillen, sollten Sie allerdings besser einen Bratkorb verwenden, sie lässt sich schwer aufspießen und noch schwerer im Gleichgewicht halten. Das Fett wird beim Spießbraten am Fleisch gelassen, es schützt den Braten zu Beginn des Grillvorganges, tropft dann aber vollständig ab. Dieses abgetropfte Fett wird beim Hammelbraten nicht weiter verwendet, es schmeckt nicht gut und ist schwer verdaulich. Lamm- und Hammelbraten vom Spieß schmecken am besten, wenn sie innen noch rosa sind, das ist bei einer Temperatur von 70-75° der Fall.

Lammkotelett natur

8 Lammkoteletts, 4 El Öl, 8 Salbeiblätter, gehackt, 6 Rosmarinblätter, gehackt, ½ Tl Thymian, 2 Lorbeerblätter, 2 Knoblauchzehen, zerdrückt, Salz

Sämtliche Gewürze in das leicht erwärmte Öl geben und eine Stunde ziehen lassen. - Die gereinigten, getrockneten und vom Fett befreiten Lammkoteletts mit dem gewürzten Öl einreiben und einige Stunden gut verpackt ziehen lassen. Die Koteletts dann trockentupfen, auf den heißen Rost legen und 3-4 Min. pro Seite grillen. Die Koteletts salzen und auf einer gewärmten Platte anrichten. Mit Bratkartoffeln und Salat servieren.

Lammkotelett Richmond

8 Lammkoteletts, 1 mittlere Zwiebel, 4 El Öl, 1 Knoblauchzehe, 2 El Sellerieknolle, gerieben, 1/8 l Wasser, 8 El Tomatenketchup, 1 El Worcestershiresauce, Salz

Die gewaschenen, abgetrockneten Koteletts an der Seite und am Knochen leicht einschneiden. Die Zwiebel feinhacken und im Öl anschwitzen; Knoblauchzehe und Sellerie dazugeben, mit Wasser aufgießen und 5 Min. leicht kochen lassen. Mit Tomatenketchup und Worcestershiresauce würzen. Die Lammkoteletts mit der abgekühlten Marinade bestreichen, in ein kleines Gefäß legen, mit der restlichen Marinade begießen, zudecken und über Nacht ziehen lassen. Dann abtropfen lassen, trockentupfen und 3-4 Min. pro Seite grillen. Die Koteletts, die innen noch rosig sein sollen, salzen und mit der abgetropften, erhitzten Marinade übergießen. Mit Stangenweißbrot und französischem Bohnensalat auftragen.

Lammkotelett Straßburg

8 Lammkoteletts, Öl, Salz, 4 Scheiben Gänseleberpastete, 1 Zwiebel, 40g Butter

Bei den gewaschenen, abgetrockneten Koteletts eventuell einen Teil des Fettrandes wegschneiden, den Rest mehrmals einkerben und das Fleisch bis zur Hälfte vom Knochen lösen. Die Fleischstücke mit etwas Öl einreiben und zugedeckt 1-2 Stunden ruhen lassen, dann auf den Rost legen und 3-4 Min. pro Seite grillen. Die Koteletts salzen, mit je einer Scheibe Gänseleberpastete belegen und die in der Butter gedünsteten Zwiebeln darüberhäufen. Nochmals für 1-2 Min. unter den Grill schieben.

Dieses Rezept eignet sich nur für die Zubereitung im Elektrogrill. Reichen Sie Kräuterkartoffeln und Kopfsalat dazu.

Lammkotelett Marron

8 Lammkoteletts, Öl, Pfeffer, Salz, 4 El Kastanienvüree, 1 El Cognac, Sahne nach Bedarf, 1 El Estragonblätter, gehackt

Die gereinigten, abgetrockneten Lammkoteletts vom Fett befreien, am Rand mehrmals einschneiden und bis zur Hälfte vom Knochen lösen. Die Fleischstücke leicht mit Öl einreiben, mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen

Lamm+Hammel=LAMMEL



und 1-2 Stunden zugedeckt ruhen lassen. Die Koteletts 3-4 Min. pro Seite grillen, salzen und auf einer gewärmten Platte anrichten. - Das Kastanienpüree mit dem Cognac und etwas Sahne geschmeidig rühren, leicht salzen und auf den fertigen Lammkoteletts verteilen. Mit Estragon bestreuen. Dazu passen Pommes Anna oder Pellkartoffeln und Rotkohl.

Mutton Chops

4-8 Hammelkoteletts (je nach Größe), 1 Ei Senf, ½ TEEL Pfeffer, 1 Ei Zitronensaft, 1 Ei Cognac, Salz

Die gewaschenen, abgetrockneten Koteletts von einem Großteil des Fettrandes befreien; am Rand mehrmals einschneiden und bis zur Hälfte vom Knochen lösen. Senf, Pfeffer, Zitronensaft und Cognac miteinander verrühren. Die Koteletts mit dieser Mischung einreiben, fest in Alu-Folie einpacken und etwa 2 Stunden marinieren lassen, dann trockentupfen und 3-4 Min. pro Seite bei starker Hitze grillen. Die Koteletts sollen innen noch ganz schwach rosa sein. Vor dem Auftragen salzen. Mit Petersilienkartoffeln und gedünsteten Mohrrüben auftragen.

Lammedaillon á l'Estragon

8-12 Lammedaillons, 2 Ei frischer Estragon, gehackt, 4 Ei Sherry, 1 TI Zitronensaft, Salz

Estragon, Sherry und Zitronensaft miteinander verrühren. Die gereinigten, abgetrockneten Lammedaillons dick mit dieser Mischung bestreichen, gut in Alu-Folie verpacken und am besten über Nacht ruhen lassen. Danach die Fleischstücke trockentupfen, auf den Grill legen und 3-4Min. pro Seite grillen (sie sollen innen noch rosig sein). Die fertigen Koteletts leicht salzen, auf eine gewärmte Platte legen und mit je einem Scheibchen Zitronenbutter belegen. Mit Stangenweißbrot und grünen Bohnen oder Kopfsalat auftragen.

Lammkeule am Spieß

1-2 Lammkeulen, 1 Ei Öl, 4 Salbeiblätter, Salz

Die zarten Lammkeulen können mit dem Knochen gegrillt werden. Die Keulen waschen und abtrocknen. Die Salbeiblätter sehr fein hacken (oder Pulver verwenden), mit dem Öl verrühren und die Keule rundherum damit einreiben. 1-2 Stunden ruhen lassen, dann in den Grillkorb geben. (Haben Sie nur einen Drehspeiß, sollten Sie die Lammkeule entbeinen lassen und zu einer Rolle binden.) Zuerst heiß, dann bei geringerer Temperatur 50-90 Min. grillen. Gegen Ende der Grillzeit salzen.

Die Lammkeule auf eine Holzplatte legen und mit gegrillten Tomaten garnieren; erst bei Tisch entsprechende Portionsstücke abschneiden. Dazu passen Bratkartoffeln oder Kartoffelklöße.

Lammrücken am Spieß

1,2-1,5 kg Lammrücken, 1 Ei Öl, 2 TI Salbei, gemahlen, ¼ TI Trockenknoblauch, Salz

Den Lammrücken waschen und abtrocknen; die Fettschicht mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Das Öl mit dem gemahlenden Salbei und dem Trockenknoblauch vermischen und diese Mischung gut in das Fleisch einmassieren. Den Rücken danach auf dem Drehspeiß befestigen (er läßt sich nur schwer im Gleichgewicht halten und ist leichter im Grillkorb zu handhaben). Das Fleisch je nach Dicke 60-75 Min. grillen (Fleischthermometer 80°); während der letzten 5 Min. wird gesalzen.

Nach kurzem Rasten das Fleisch von den Knochen lösen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Servieren Sie zum Lammrücken Bratkartoffeln, gegrillte Tomaten und grüne Bohnen.

Hammelkotelett Saloniki

8 Hammelkoteletts ohne Knochen, 1 Ei Öl, 1 Messerspitze Trockenknoblauch, 1 mittlere Zwiebel, 1 Ei Öl, 40g Mandeln, 8 Oliven, entkernt oder mit Paprika gefüllt, ¼ TI Pfeffer, 1 TI Worcestershiresauce, Salz

Die gereinigten, abgetrockneten Hammelkoteletts so von der Seite her einschneiden, daß eine tiefe Tasche entsteht. Das Fleisch mit dem Öl, das vorher mit dem Knoblauchpulver verrührt wurde, einreiben und einige Stunden, besser über Nacht, zugedeckt ziehen lassen. - Die Zwiebel feinhacken und im Öl anschwitzen. Mit den geschälten, geriebenen Mandeln und den Oliven vermengen und mit Pfeffer und Worcestershiresauce würzen. Die Masse in die Fleischtasche füllen und diese zunähen oder mit Zahnstochern zustecken. Die Koteletts auf den heißen Rost geben und 5-6 Min. pro Seite grillen. Auf beiden Seiten salzen und auf einer gewärmten Platte anrichten. Zu diesen pikanten Hammelkoteletts reichen Sie am besten Weinkartoffeln und Endiviensalat.

Hammelmedaillons á l'Arles

8 Hammelmedaillons, 3 Ei Olivenöl, ¼ TI Pfeffer, ¼ TI Rosmarin, gemahlen, 2 große Zwiebeln, 1 Aubergine, 8 Rosmarinblätter, Salz

1 Ei Olivenöl mit Pfeffer und Rosmarinpulver verrühren, die gewaschenen, abgetrockneten Medaillons damit einreiben, zudecken und 2—3 Stunden ziehen lassen. - Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und im Olivenöl hellgelb anrösten. Die Aubergine in 8 dickere Scheiben schneiden und auf beiden Seiten leicht salzen und ½ Stunde ruhen lassen. - Die vorbereiteten Hammelmedaillons auf den heißen Rost legen und 3-5 Min. pro Seite (das Fleisch

Lamm+Hammel=LAMMEL



soll innen noch einen rosa Schimmer haben) grillen. Gleichzeitig mit dem Fleisch die mit Küchenkrepp trockengetupften Auberginenscheiben am Rand des Grills rösten, sie brauchen etwa 3-4 Min. pro Seite. - Die fertigen Medaillons salzen und auf einer gewärmten Platte anrichten, mit den gegrillten Auberginenscheiben, den gerösteten Zwiebeln und den gehackten Rosmarinblättern bestreuen.
Servieren Sie mit Bratkartoffeln und Tomatensalat.

Ovelias = Lämmchen am Spieß

1 Milchlamm (15-20 kg), Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Öl, Trockenknoblauch

Das Lämmchen (am besten schon vom Metzger bratfertig vorbereitet) waschen, trocknen, innen und außen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben und auf einem großen Drehspieß befestigen. Die Vorderbeine an den Kopf, die Hinterbeine unter den Bauch binden. Etwa 6-7 Stunden in genügender Entfernung von der Glut grillen und die Haut dabei laufend mit einer Mischung aus Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Knoblauch bestreichen.

Für diese griechische Spezialität benötigen Sie lange Zeit hindurch sehr viel Glut; grillen Sie am besten über der Glut eines offenen Holzfeuers und befestigen Sie den Spieß (möglichst mit Batteriemotor) an zwei gegabelten Stangen. Reichen Sie größere Mengen verschiedene Kartoffelsalate und verschiedene Brotsorten dazu.

Beginnen Sie mit den Vorbereitungen für dieses Essen, das leicht für 30 und mehr Personen reicht, rechtzeitig! Allein die Erzeugung der richtigen Glut benötigt wenigstens 1 – 1 ½ Stunden. Während des Grillens müssen Sie dann vorsichtig von der Seite her nachheizen, ohne daß es zu einer richtigen Flammenbildung kommt.

Hammelkeule, gegrillt

1 Hammelkeule, Salz, 1-2 Knoblauchzehen, Öl

Die Hammelkeule am besten schon vom Metzger entbeinen lassen. Das Fleisch waschen, abtrocknen und vom größten Fett befreien; die fetthaltige weiße Haut aber unbedingt daranlassen. An der Innenseite leicht salzen und 1 halbierte Knoblauchzehe hineinlegen. Nun das Fleisch zu einer festen Rolle binden und mit der halbierten zweiten Knoblauchzehe einreiben, mit etwas Öl bepinseln und zugedeckt über Nacht ruhen lassen. Die Keule auf dem Drehspieß befestigen und zuerst bei sehr starker, dann bei etwas schwächerer Hitze etwa 1 ½ Stunden grillen. In den letzten 10 Min. salzen. Das Fleisch soll innen noch rosig sein. Kurz ruhen lassen und in fingerdicke Stücke schneiden. Mit Kartoffelklößen oder Bratkartoffeln und grünen Bohnen auftragen.

Hammelkeule á la Provence

1 Hammelkeule, Salz, 5 Knoblauchzehen, 2 Ei Öl, 150 g Champignons, 3-4 mittlere Tomaten, ½ Tl Thymian, gehackt, Pfeffer, frisch gemahlen

2 halbierte Knoblauchzehen in Olivenöl (natürlich können Sie auch anderes Öl verwenden) geben und 15 Min. bei geringer Wärme darin ziehen lassen. - Die möglichst schon vom Metzger entbeinte, gesäuberte Hammelkeule an der Innenseite salzen. Eine halbierte Knoblauchzehe hineinlegen und das Fleisch zu einer festen Rolle binden. An der Oberfläche in Abständen 12 kleine Schnitte anbringen und die restlichen 2 geviertelten Knoblauchzehen in diese Schlitze schieben. Das Fleisch darauf mit dem Knoblauchöl einreiben, zudecken und über Nacht ruhen lassen. Danach auf den Drehspieß stecken und zuerst bei sehr starker, dann bei etwas schwächerer Hitze etwa 1 ½ Stunden grillen. Dabei von Zeit zu Zeit mit dem herabtropfenden Fett bepinseln; während der letzten 5 Min. salzen. — Die Knoblauchzehen aus dem Olivenöl entfernen. Die geputzten, gewaschenen Champignons recht grob hacken; die Tomaten schälen (vorher kurz in heißes Wasser tauchen), entkernen und kleinschneiden. Champignons und Tomaten in das Knoblauchöl geben, darin weichdünsten und dann mit Thymian, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Die fertige Hammelkeule kurz ruhen lassen, in fingerdicke Schnitten schneiden und mit der Champignon-Tomatensauce übergießen. Mit Salzkartoffeln und grünem Salat auftragen.

Gegrillte Lammkoteletts

Zubereitungszeit: 20 Minuten

8 Lammkoteletts 2 Eßl. Olivenöl Saft von 2 Zitronen je Kotelett 1 gute Prise Salz, Pfeffer und getrockneter Thymian

So wird's gemacht: Die Koteletts leicht klopfen. Jedes Kotelett zuerst von einer Seite mit Öl bestreichen, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Beim Kabeljau mit Suppe wird zuerst die köstliche Fischsuppe und danach der Fisch mit selbstgemachter Mayonnaise serviert.

träufeln, salzen, pfeffern und mit Thymian bestreuen. «Die Koteletts dann mit der beölten Seite auf den Grillrost legen oder im Elektrogrill oder auf der Grillpfanne 7 Minuten grillen. »Vor dem Umwenden die andere Seite der Koteletts ebenfalls mit Öl bestreichen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Weitere 7 Minuten grillen.

Das paßt dazu: Pommes frites und Salat.

Gegrillte Lammkoteletts auf Gemüse

(für 4 Personen)

Lamm+Hammel=LAMMEL



4 doppelte Lammkoteletts a 750 g, 4 Eßl. Olivenöl; Gemüse: 500 g Auberginen, 1 Gemüsezwiebel, 1/2 Tasse Olivenöl, 1/2 l Fleischbrühe (Würfel), 3 Eßl. Tomatenmark, 1/2 Teel. Kurkuma, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, 250 g Tomaten, 2 süße Pfefferschoten.

Die Lammkoteletts waschen, abtrocknen und mit Öl einreiben. Zugedeckt ziehen lassen. Für das Gemüse die Auberginen waschen, die Stengelsätze abschneiden, die Auberginen längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Die Hälfte des Öls in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln darin bräunen, herausnehmen. Das restliche Öl zugeben, erhitzen und nach und nach die Auberginen darin braun braten. Zwiebeln, Brühe und Tomatenmark zugeben. Mit Kurkuma, Pfeffer und Salz kräftig würzen. 10 Minuten garen. Dann Tomatenscheiben auf das Gemüse legen, mit Salz und Pfeffer würzen, noch weitere fünf Minuten garen. Die Lammkoteletts von jeder Seite fünf Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Gemüse anrichten. Dann mit in Streifen geschnittenen Pfefferschoten bestreuen.

(Pro Person ca. 830 Kalorien/3474 Joule)

Gegrillte Hammelkeule

Zutaten: 1 Hammelkeule, ca. 2 500 g 2 Knoblauchzehen 1 gestrichener Eßl. Salz 1 Eßl. gehackte Petersilie 1 gestr. Teel. getr. Thymian 10 Rosmarinnadeln 1 Eßl. edelsüßes Paprikapulver Öl Selleriegemüse: 1 kg Staudensellerie 50 g Margarine 2 mittelgroße Zwiebeln 2 mittelgroße Karotten 3/8 l Brühe 1 gestrichenen Teel. Mehl 1/8 l Sahne 1 Teel. Zitronensaft

Die Hammelkeule von allen Fetteilen sehr sorgfältig befreien. Die Knoblauchzehen hacken und auf einem Brett mit dem Salz zerdrücken. Knoblauch, Kräuter, Salz und Paprika mit soviel Öl verrühren, dass eine streichfähige Paste entsteht. Die Hammelkeule mit der Hälfte der Paste bestreichen und mit der Hand einmassieren. 1 bis 2 Stunden einziehen lassen. Dann den Rest fest aufstreichen. Die Hammelkeule auf einen Spieß stecken und ca. 1 bis 1 1/2 Stunden grillen. Mit Öl öfters bepinseln.

Für das Gemüse: Den Staudensellerie waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden, abtropfen lassen. Die Margarine erhitzen, die Zwiebel fein hacken und darin glasig dünsten. Die Karotten schälen und würfeln. Selleriestücke und Karottenwürfel zu den Zwiebeln geben, mit Brühe aufgießen, würzen und 20 bis 25 Minuten schmoren. Mehl mit Sahne verrühren und das Gemüse zum Schluss damit binden. Noch einige Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen und mit Zitronensaft abschmecken. Zur Hammelkeule mit Gemüse reicht man Folienkartoffeln und Grilltomaten.



Gegrillte Lammkoteletts



Zutaten: 8 Lammkoteletts, doppelt geschnitten aus dem Rücken, ca. 700 g 1 Eßl. Rosmarin 1 Zwiebel (60 g) 1 Teel. weißer Pfeffer 1 Teel. Salz 4 Eßl. Öl (40 g)

Für die Sauce: 1 rote Paprikaschote (100 g) 1 rote Pfefferschote, getrocknet 3 Tomaten (100 g) 1 Scheibe Weißbrot vom Vortag 4 Knoblauchzehen 10 geschälte Mandeln Salz, Cayennepfeffer 4 Eßl. Rotweinessig 1/4 l gutes Olivenöl

Das Fleisch unter fließend kaltem abspülen und gut trocknen. Die Koteletts an den Knochen etwas einschneiden. Das Rosmarin fein hacken. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken, mit dem Rosmarin, Salz, Pfeffer und dem Öl zu einer geschmeidigen Paste rühren. Die Koteletts damit von allen Seiten einreiben und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. In der Zwischenzeit für die Sauce die Paprikaschoten und die Tomaten kurz im heißen Backofen backen. Enthäuten, von Rippen und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Das Weißbrot in einem Eßl. Öl einweichen. Die

Paprika- und Tomatenstückchen, die Pfefferschote, die geschälten Knoblauchzehen mit den Mandeln, Salz und Cayennepfeffer in einem großen Mörser zu einem Brei vermischen. Das Weißbrot zufügen, den Essig zugießen und das Öl teelöffelweise mit einem Schneebesen einschlagen. Die Sauce soll dickflüssig werden. Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und auf einem Grill von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Mit der Sauce servieren.

Lamm+Hammel=LAMMEL



Geschmorte Lammhaxen mit Auberginen und Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 junge Knoblauchknolle
- 100 ml Olivenöl
- 4 (à ca. 400 g) Lammhaxen
- Meersalz
- einige Zweige Rosmarin
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 (ca. 600 g) Auberginen
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Thymian
- 2 (ca. 400 g) Fleischtomaten
- 1 Scheibe Toastbrot
- 30 g frisch geriebener Parmesankäse



Backofen auf 160 Grad vorheizen. Knoblauchknolle in grobe Stücke schneiden. Drei Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Lammhaxen leicht salzen und darin von allen Seiten anbraten. Knoblauch und Rosmarin hinzufügen. Lammhaxen pfeffern, mit etwas Öl beträufeln, alles in einer ofenfesten Form verteilen und im Backofen etwa eine Stunde braten.

Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Salzen, in ein Sieb geben, mit einer passenden Schüssel beschweren und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in zwei bis drei Esslöffel Öl glasig andünsten. Drei bis vier Thymianzweige beiseitelegen, von den restlichen Zweigen die Blättchen abzupfen und kurz mitdünsten. Schalotten-Thymian-Mischung salzen, pfeffern und beiseite stellen.

Auberginen trockentupfen. Im restlichen Öl portionsweise von beiden Seiten goldbraun anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen.

Auberginen abwechselnd mit den Tomaten in einen Bräter schichten. Jede Schicht salzen und pfeffern und etwas von der Schalotten-Thymian-Mischung dazwischen verteilen. Lammhaxen darauf geben und zugedeckt auf der untersten Schiene im Backofen bei 160 Grad weitere 30 Minuten braten.

Toastbrot entrinden, im Blitzhacker fein zerkleinern und die Brösel mit dem Parmesan vermischen. Vom restlichen Thymian Blätter abzupfen und hinzugeben. Lammhaxen aus dem Bräter nehmen, in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen. Falls sich sehr viel Flüssigkeit im Bräter gebildet hat, diese abgießen. Auberginengemüse mit der Parmesanmischung bestreuen und unter dem zugeschalteten Backofengrill goldbraun überbacken. Mit den Lammhaxen servieren. Dazu passt frisches Weißbrot.

Wein Tipp: Spice Route, Shiraz 2007, South Africa

Koch/Köchin: Cornelia Poletto

Lamm+Hammel=LAMMEL



Gefüllte Lammkeule mit Artischocken-Kartoffel-Gemüse

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 2-3 Knoblauchzehen
- einige Stiele glatte Petersilie
- einige Zweige Thymian
- einige Zweige Rosmarin
- 100 g schwarze Oliven
- 60 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1,5 kg ausgelöste Lammkeule
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 6 kleine violette Artischocken
- 1 Zitrone
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- 250 g Kirschtomaten
- Fleur de sel



Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Blätter von Petersilie und Thymian sowie Nadeln von ein bis zwei Rosmarinzweigen abzupfen und fein schneiden. Oliven hacken, Tomaten abtropfen lassen und würfeln.

Alle vorbereiteten Zutaten und Oregano mischen. Fleisch auf beiden Seiten salzen, innen auch pfeffern. Auf die Arbeitsfläche legen und Kräuter-Oliven-Mischung darauf verteilen. Fleisch aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden, dabei die restlichen Rosmarinzweige (bis auf einen Zweig für das Gemüse) mit hineinbinden.

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Drei Esslöffel Öl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und Lammfleisch ringsherum darin anbraten. Lamm im Backofen auf der zweiten Schiene von unten etwa 45 Minuten braten.

Inzwischen Artischocken vorbereiten: äußere Blätter entgegen der Wuchsrichtung abzupfen, verbliebene Blattspitzen abschneiden. Das harte Äußere des Stiels mit einem scharfen Messer großzügig schälen, Blattansätze und harte Stellen an der Bodenunterseite entfernen. Artischocken vierteln und das faserige Innere entfernen. Bis zur Verwendung in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.

Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Abgetropfte Artischocken und Kartoffeln im restlichen heißen Öl fünf bis zehn Minuten goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen (nach Wunsch noch einige ungeschälte zerdrückte Knoblauchzehen hinzufügen). Gemüse zum Lamm in den Bräter geben, restliche Rosmarinnadeln und Tomaten hinzugeben und alles etwa weitere 30 Minuten im Backofen braten.

Gefüllte Lammkeule aus dem Bräter nehmen, etwa zehn Minuten ruhen lassen, Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und im ausgeschalteten Backofen warm halten. Küchengarn und Rosmarin vom Fleisch entfernen, Lammkeule mit Fleur de sel würzen und in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse anrichten.

Wein Tipp: Spice Route, Shiraz 2007, South Africa

Koch/Köchin: Cornelia Poletto



Spießchen - ein Kapitel für sich

Spießchen gehören zu den lustigsten Grilladen: Eine oder mehrere Fleischsorten, Speckscheiben, Würstchen und Gemüsestückchen werden verschieden gewürzt, ganz nach Lust und Laune auf Spießchen gereiht und unter häufigem Wenden auf dem Rost oder mit der Schaschlikgarnitur des Drehspießes gegrillt.

Einige Punkte sollten Sie aber beim Grillen mit Spießchen beachten:

- Verwenden Sie nur Zutaten mit annähernd gleichen Garzeiten. Kleine Unterschiede kann man dadurch ausgleichen, daß man die betreffenden Stücke entsprechend größer oder kleiner macht.
- Eng gesteckte Spieße garen weniger rasch als locker gesteckte, bei denen die Strahlungshitze jedes einzelne Teilchen besser treffen kann.
- Verwenden Sie (vor allem bei Metallspießchen) am besten eckige Spießchen. Die Zutaten halten beim Wenden besser als bei runden.
- Und noch ein Tip: Veranlassen Sie eine »Spießchen-Party« im Freien: Bereiten Sie mehrere Schüsseln mit verschiedenen Fleischsorten, mit Würstchen, Speck, Zwiebeln und Tomaten vor. Rechnen Sie 150-200g Fleisch pro Kopf. Das ist nicht zuviel! Stellen Sie verschiedene Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Piment und auch getrocknete Kräuter dazu. Jeder Gast kann sich nun sein Spießchen zusammenstellen und über der Glut grillen. Dazu gibt es Weißbrot.

Vergessen Sie aber nicht, rechtzeitig für die richtige Glut zu sorgen. Und legen Sie möglichst mehrere Grillhandschuhe oder Topflappen und genügend Papierservietten bereit.

Lammspießchen

600g Lammfleisch, 150g durchwachsener Speck (in dünne Streifen geschnitten), 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, ¼ l Rotwein, 2 El Essig, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 1 Messerspitze Zimt, gestoßen, ¼ TI Pfeffer, frisch gemahlen, Salz, etwa 1 El Öl, 1 El Stärkemehl

Die Zwiebeln feinhacken und zusammen mit den zerdrückten Knoblauchzehen und dem Lorbeerblatt 5 Min. im Wein kochen. Dann mit Essig, Nelkenpulver, Zimt und Pfeffer würzen und diese Marinade noch heiß über das gesäuberte, in etwa 3 cm große Würfel geschnittene Lammfleisch gießen. 4-5 Stunden zugedeckt marinieren lassen. Das Fleisch danach mit Küchentrepp abtrocknen, leicht mit Öl bepinseln, auf 4 Spießchen verteilen und etwa 8-10 Min. grillen, dann salzen und auf einer gewärmten Platte anrichten. - Die Marinade abseihen, auf etwa 1/16 l Flüssigkeit einkochen, mit dem in etwas Wasser angerührten Stärkemehl binden und als dünne Sauce über die Spieße gießen. Mit Kartoffelpüree und Salat zu Tisch geben.

Natürlich können Sie auch diese Spießchen noch bereichern, indem Sie Tomatenviertel, Paprikaschoten und (oder) Zwiebelstückchen zwischen die Fleischwürfel geben.

Hirtenspieße

100g Roastbeef, 100g Hammelkotelett, ausgelöst, 100g Schweinskotelett, ausgelöst, 100g durchwachsener Speck, 1/8 l Öl, 1 TI Pfeffer, 1 Messerspitze Trockenknoblauch, 2 Wiener Würstchen, 4 Zwiebeln, 4 Tomaten, 4 grüne Paprikaschoten, Salz, 2 TI Edelsüßpaprika

Sämtliche Fleischsorten in etwa 3 cm große Stücke schneiden, in das mit Pfeffer und Knoblauch gewürzte Öl legen, mehrmals wenden, gut zudecken und 1-2 Stunden ziehen lassen. Danach auf Küchentrepp zum Trocknen legen. Die Würstchen in 2—3 cm große Stücke schneiden. Die geschälten Zwiebeln, die gewaschenen Tomaten (Kerne leicht ausdrücken) und die gewaschenen, entkernten Paprikaschoten in je 8 Stücke teilen. Sämtliche Zutaten in bunter Reihenfolge auf Spießchen stecken und 8-10 Min. grillen. Während der letzten Minuten salzen. Die fertigen Spießchen auf einem Holzteller anrichten und mit Paprika bestreuen. Reichen Sie Bauernbrot oder Kümmelkartoffeln dazu.

Schaschlik auf kaukasische Art

600g Hammelfleisch, 3 Zwiebeln, 1 El Petersilie, gehackt, 2 El Zitronensaft, 2 El Weinessig, ½ TI Pfeffer, Salz

Eine Zwiebel feinreiben und mit Petersilie, Zitronensaft, Essig und Pfeffer vermengen. - Das Fleisch in etwa 3 cm große Stücke schneiden, in der Marinade wenden, in Alu-Folie packen und über Nacht ziehen lassen. Die restlichen Zwiebeln in Stücke schneiden. Die marinierten Fleischstücke abwechselnd mit den Zwiebelstücken auf Spieße stecken und 8-10 Min. grillen. Während der letzten Minuten salzen. Mit Kümmelkartoffeln und Bohnensalat auftragen.

Sis Cevap

500 g Hammelfleisch, Pfeffer, 4 grüne Paprikaschoten, 4 Tomaten, 4 kleine Zwiebeln, 4 kleinere Kartoffeln, Salz

Das gereinigte Hammelfleisch in 2-3 cm große Stücke schneiden und mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Die Paprikaschoten entkernen und in 8 Stücke schneiden; die Tomaten und die Zwiebeln achteln, die Kartoffeln in stärkere Scheiben schneiden und 3-4 Min. in Salzwasser überbrühen. Sämtliche Zutaten abwechselnd auf Spießchen stecken und 10-12 Min. grillen, in den letzten 2 Min. salzen. Mit Butterreis oder Graubrot zu Tisch geben.



Das schmeckt zu Grillgerichten

Wie schon erwähnt, zeichnen sich gerade gegrilltes Fleisch, gegrilltes Geflügel und gegrillte Fische durch einen besonders feinen Eigengeschmack aus. Wählen Sie daher eher neutrale Beilagen: Weißbrot paßt zu allen Grilladen ausgezeichnet! Kartoffelgerichte - es müssen nicht immer die traditionellen Pommes frites sein - schmecken ebenfalls gut zu gegrilltem Fleisch oder Geflügel; Butterreis, allenfalls Champignonreis oder Butternudeln passen vor allem zu jenen Grilladen, bei denen eine Sauce das Fleisch ergänzt. Außerdem können Sie - vor allem für sehr hungrige Esser — Gemüse (aber keinen Kohl zu einem gegrillten Steak) oder einen beliebigen Salat servieren.

Abgesehen von diesen Beilagen sollte jedes *natur* gegrillte Fleisch noch von einem Stückchen gewürzter Butter oder einer pikanten Sauce ergänzt werden.

Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, wollte man die Rezepte für alle nur denkbaren Beilagen anführen. Eine Fülle von Anregungen bietet dazu *Knaurs großes Kochbuch*. Wir beschränken uns daher hier auf jene Beilagen, die wir mit den Grilladen gleichzeitig zubereiten können oder nur ein wenig früher angehen müssen.

Beilagen vom Grill

Kartoffeln vom Rost

8-12 mehlig Kartoffeln, Salz, Öl, Butter

Die sauber gebürsteten, abgetrockneten Kartoffeln mit Salz einreiben, mit Öl bepinseln und an den Rand des Grillrostes legen. Sie werden unter häufigem Wenden etwa 35—45 Min. gegrillt. Die Kartoffeln dann oben kreuzweise einschneiden und mit einem Stückchen Butter (oder Kräuterbutter) belegen.

Kartoffeln vom Rost können wie Kartoffeln aus der Glut vor dem Grillen in Alu-Folie gepackt werden.

Kartoffeln aus der Glut

8-12 mehlig Kartoffeln, Salz, Butter

Die sauber gebürsteten Kartoffeln abtrocknen, mit Salz einreiben und in mit zerlassener Butter bepinselte Alu-Folie wickeln. Die Päckchen am Rand der Glut in die heiße Asche legen; sie brauchen 8-15 Min., bis sie gar sind. Die Folie danach oben öffnen, die Kartoffeln kreuzweise einschneiden, leicht auseinanderdrücken und mit einem Stückchen Butter belegen. Das weiche Kartoffelfleisch wird mit einem Löffel oder einer kleinen Gabel aus der Schale herausgegessen. An Stelle der frischen Butter schmeckt besonders gut ein Stück Kräuterbutter oder auch etwas mit Kräutern (vor allem Schnittlauch) angerichteter Quark.

Auberginen vom Grill

1-2 große Auberginen, 3 Eßl Öl, ½ Teel Salz, ¼ Teel Pfeffer, ¼ Teel Trockenknoblauch

Das Öl mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Knoblauchpulver mischen. - Die gewaschenen, abgetrockneten Auberginen in daumendicke Scheiben schneiden, mit dem gewürzten Öl bepinseln, auf den Rand des heißen Rostes legen und 2-3 Min. pro Seite grillen. Kleinere Auberginen der Länge nach halbieren, an der Schnittfläche salzen und ½ Stunde ziehen lassen (Schnittfläche nach unten). Die Schnittfläche danach trockentupfen, die Früchte mit dem gewürzten Öl bestreichen und 6-10 Min. pro Seite grillen.

Champignons, gegrillt

8 große Champignons, Salz, Pfeffer, Öl

Bei den geputzten, gewaschenen und abgetrockneten Champignons die Stiele so weit abschneiden, daß sie nicht über den Hutrand hinausragen. Die Pilze dann mit dem mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrührten Öl bepinseln, auf den Rand des Grillrostes legen und etwa 3-4 Min. pro Seite grillen. Beim Auftragen mit einem winzigen Stückchen frischer Butter (oder Kräuterbutter) belegen.

Auf die gleiche Art können auch Steinpilze zubereitet werden.

Maiskolben, gegrillt

4 junge Maiskolben, Salz, 60g Butter, Pfeffer

Die Maiskolben von Blättern und Fäden befreien und 10-15 Min. in Salzwasser vorkochen, herausheben und abkühlen lassen. Die Hälfte der Butter zerlassen und mit etwas Salz würzen. Die Maiskolben mit dieser Butter bestreichen, auf den heißen Rost legen und unter mehrmaligem Wenden etwa 10-15 Min. grillen.

Die Maiskolben vor dem Auftragen noch mit einem Stückchen frischer Butter belegen und je nach Geschmack mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Paprikaschoten vom Grill

4-8 Paprikaschoten, 2 Eßl Öl, ½ TEEL Salz, Pfeffer

Die Paprikaschoten waschen, der Länge nach dritteln und die Kerne entfernen. Die Stückchen mit Öl, das mit Salz

Lamm+Hammel=LAMMEL



und (je nach Geschmack) etwas frisch gemahlenem Pfeffer vermischt wurde, bestreichen und am Rand des Grills etwa 3-5 Min. pro Seite grillen, bis die Schale braun und die Schoten weich geworden sind.

Zucchini vom Rost

4-8 Zucchini, 2-3 Eßl Öl, 1 Teel Salz, ½ TEEL Pfeffer, ¼ Teel Basilikum, gemahlen

Die gewaschenen, ungeschälten Zucchini der Länge nach halbieren. Das Öl mit Salz, Pfeffer und Basilikum verrühren, die Zucchini damit bestreichen, mit der flachen Seite auf den heißen Rost (am Rand) legen, 5-6 Min. grillen, wenden und in weiteren 6-7 Min. fertiggrillen. Mit gehacktem Basilikum (möglichst frisch) bestreuen.

Besonders gut schmeckt folgendes, allerdings nur für den Elektrogrill geeignetes Rezept:

Vermischen Sie 1 Eßl Parmesan mit 2 TEEL Semmelbrösel, bestreuen Sie die geraden Flächen der gegrillten Zucchini damit, geben Sie 1-2 Butterflöckchen darauf und schieben Sie die Zucchini dann für etwa 3 Min in den Grill.

Tomaten, gegrillt

8 kleine feste Tomaten, Salz, Pfeffer, Öl, 1-2 Eßl Kräuter

Die gewaschenen, abgetrockneten Tomaten am runden Ende kreuzweise einritzen (nur die Haut!) und mit Öl bepinseln. - Die Tomaten mit der runden Seite auf den Rost des Elektrogrills legen, 3-4 Min. grillen, wenden und noch 4-5 Min. fertiggrillen. Die Haut an der eingeritzten Stelle etwas auseinanderziehen und das Fruchtfleisch mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. (Besonders geeignet sind Estragon, Thymian oder Oregano.)

Zum Grillen über der Holzkohlenglut packt man die empfindlichen Tomaten - nachdem man sie eingeschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit Öl bepinselt hat - in Alu-Folie und grillt sie in 8-10 Min. fertig, wobei man die Päckchen ein- bis zweimal sehr vorsichtig wendet.

Zum Anrichten wird die Folie oben geöffnet und zurückgebogen, so daß die Tomaten in »Nestchen« liegen.

Selleriescheiben, gegrillt

4-2 Sellerieknollen, 1 Eßl Zitronensaft, 4 Eßl Öl, ½ TEEL Salz, 10 g Butter, 1 Teel Petersilie

Die gewaschenen Sellerieknollen schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kurz ruhen lassen, mit dem gesalzenen Öl bepinseln, auf den Rand des heißen Grillrostes legen und 8-10 Min. pro Seite grillen. Beim Anrichten mit einem Stückchen Butter belegen und mit gehacktem Selleriegrün und gehackter Petersilie bestreuen.

Zwiebeln in der Folie

8 mittlere Zwiebeln, 40g Butter, Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln enthäuten. Die Butter zusammen mit Salz und Pfeffer schmelzen. Die Zwiebeln mit der flüssigen Butter bestreichen, einzeln in Alu-Folie packen und auf den Rand des heißen Rostes legen. Sie werden unter mehrmaligem Wenden etwa 25 Min. gegrillt.

Knoblauchbrot

1 Stange Weißbrot, 125g Butter, 2 Knoblauchzehen, ½ TEEL Salz

Das Weißbrot in daumenbreiten Abständen diagonal so einschneiden, daß es an der Unterseite gerade noch zusammenhängt. Die Knoblauchzehen mit dem Salz zerdrücken (Sie können aber auch ¼ - ½ TEEL Trockenknoblauch verwenden) und mit der schaumig gerührten Butter vermischen. Diese Knoblauchbutter in die Broteinschnitte streichen. Das Brot an den Rand des Rostes legen und so lange grillen, bis die Butter geschmolzen und das Brot knusprig (meist dauert das zwischen 15 und 25 Min.) ist.

Weißbrot, gewürzt

1 Stange Weißbrot, übrige Zutaten nach Geschmack

Das wie oben vorbereitete Weißbrot mit einer der folgenden Mischungen »füllen« und am Rand des Grills schön knusprig rösten:

- 125g Butter, die mit beliebigen Kräutern und etwas Salz gewürzt wurden,
- 125g Butter, die mit 40 g passiertem Roquefort oder geriebenem Emmentaler vermischt wurden,
- 125g Butter, die mit einer sehr fein gehackten Zwiebel verrührt wurden ...

Grillsaucen

Schmackhafte Saucen sind nicht nur eine ideale Ergänzung zu gegrilltem Fleisch, Geflügel oder Fisch, sie regen außerdem immer wieder zu neuen Zusammenstellungen und Variationen an. Während warme Saucen, die ja für bestimmte Gerichte typisch sind, bereits bei den entsprechenden Rezepten angeführt wurden, sollen in diesem Kapitel einige der gebräuchlichsten kalten Saucen, die besonders gut zu gegrillten Speisen passen, angeführt

Lamm+Hammel=LAMMEL



werden. Zu Steaks paßt besonders gut die Sauce Bearnaise. Sie ist deshalb, obgleich eine warme Sauce, hier angeführt.

Sauce Bearnaise

1/10 l Weißwein, 1/10 l Essig, 1-2 Schalotten, 2 Eßl frischer Estragon, gehackt (oder 1 Eßl Estragon, getrocknet und 1 Eßl Petersilie, gehackt), 3 Eigelb, 20g Butter (sehr kalt), 1 El Sahne, 180g Butter, zerlassen

Den Wein mit dem Essig, den sehr fein gehackten Schalotten und der Hälfte des Estragons auf etwa 1 Eßl Flüssigkeit einkochen, durch ein Sieb gießen und die Rückstände gut ausdrücken. - Die Eigelbe in einer feuerfesten Schüssel mit einem Schneebesen schlagen, bis sie dick werden, die abgeseigte Flüssigkeit daruntermischen und das Ganze auf den Herd (schwache Hitze!) stellen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen dazugeben und immer weiter schlagen, bis die Eimasse dick geworden ist. Die Sahne vorsichtig dazurühren und danach die zerlassene Butter langsam unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen dazugeben; achten Sie aber darauf, daß die Sauce nie zu heiß wird, da sie sonst gerinnt. Die fertige Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, den restlichen Estragon dazugeben (haben Sie getrockneten Estragon verwendet, geben Sie jetzt die Petersilie dazu) und sofort auftragen.

Sauce Choron

Zutaten wie zu Sauce Bearnaise, doch statt Estragon 2 Eßl Tomatenmark verwenden

Eine Sauce Bearnaise zubereiten und das leicht erwärmte Tomatenmark unterziehen. Schmeckt besonders zu Kalbsteak.

Apfel-Curry-Sauce

400g Äpfel, Zitronensaft, Curry

Die gewaschenen Äpfel halbieren, entkernen, mit der Schnittseite nach unten auf ein leicht gefettetes Backblech legen und bei mäßiger Hitze im Backofen garen. Die Äpfel noch warm passieren und nach dem Abkühlen mit Zitronensaft und Curry (Menge nach Geschmack) würzen. Zu Lamm-, Hammel- oder Schweinskotelett servieren.

Ingwersauce

4 Eßl Sojasauce, 1 Eßl Essig, 1 Eßl Zitronensaft, 1 Eßl Stärkemehl, 1 Eßl Honig, 4 Eßl Sherry, 4 Stück Ingwer, eingemacht, 2 Eßl Mixed Pickles, 1 Essiggurke, Salz, Pfeffer

Sojasauce, Essig, Zitronensaft und Stärkemehl miteinander verrühren, erhitzen und 2-3 Min. kochen lassen. Den Honig mit der heißen Sauce verrühren. Nach dem Abkühlen den Sherry, den feingehackten Ingwer, die gehackten Mixed Pickles und die gehackte Essiggurke dazugeben.

Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Diese Sauce schmeckt sehr gut zu gegrilltem Huhn oder gegrilltem Kalbfleisch.

Kaukasische Sauce

250g Essigpflaumen, 1/8 l Rotwein, 1 Messerspitze Trockenknoblauch, 1/2 Teel Koriander, gemahlen, 1/2 Teel Basilikum, gemahlen, Salz, Zucker, Cayennepfeffer

Die abgetropften, entsteinten Pflaumen im Rotwein weichkochen und danach passieren. Das erkaltete Pflaumenmus mit Knoblauch, Koriander und Basilikum vermischen und mit einer Prise Salz, 1-2 Teel Zucker und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Paßt zu jedem gegrillten Fleisch oder Geflügel.

Sauce Tatar

1 gekochtes Eigelb, 1 rohes Eigelb, 3/10 l Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Gewürzgurke, 1 Eßl Schnittlauch, feingeschnitten

Das gekochte Eigelb mit 1/2 TEEL Öl glattrühren, das rohe Eigelb dazugeben und das restliche Öl ganz langsam unter ständigem Rühren dazugeben, so daß eine dickliche »Mayonnaise« entsteht. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Essig und einer Prise Zucker pikant abschmecken. Zuletzt die feingehackte Zwiebel, die kleingehackte Gewürzgurke und den feingeschnittenen Schnittlauch darunterühren. Paßt gut zu gegrilltem Rindfleisch.

Sahnemeerrettich

1-2 Eßl Meerrettich, 1 Teel Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1/8 l Sahne

Den möglichst fein geriebenen Meerrettich sofort mit Zitronensaft, Salz und Zucker vermischen und unter die steifgeschlagene Sahne heben.

Besonders gut zu gegrilltem Fleisch.

Eine schmackhafte Variation ist der Sahne-Nuß-Meerrettich: Mischen Sie zusätzlich noch 1 Eßl geriebene Walnüsse (oder Haselnüsse) unter die Sahne.

Lamm+Hammel=LAMMEL



Stachelbeersauce, amerikanisch

500g Stachelbeeren, 2 Eßl Öl, 3 Eßl Sherry, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Muskat, Salz, Zucker

Die gereinigten (Stiele und Blätter entfernen), in etwas Wasser weichgedünsteten Stachelbeeren passieren. Nach dem Abkühlen mit Öl und Sherry verrühren und mit Cayennepfeffer, Muskat, Salz und Zucker abschmecken.

Schmeckt zu jedem gebratenen Fleisch.

Mayonnaise

2 Eigelbe, ¼ Teel Essig oder Zitronensaft, Salz, ¼ l Öl

Achten Sie darauf, daß sämtliche Zutaten Zimmertemperatur haben! - Die Eigelbe schwach salzen und mit ¼ Teel Essig verrühren. Das Öl zunächst tropfenweise, später (wenn die Mayonnaise anfängt, sich zu binden) in feinem Strahl dazufließen lassen und dabei ununterbrochen rühren. (Ein Handrührgerät ist dabei sehr praktisch.) Diese Mayonnaise ist die Grundlage der hier folgenden Saucen. Sie können sie ohne weiteres auf Vorrat herstellen; gut zugedeckt hält sie sich im Kühlschrank 4-5 Wochen.

Natürlich können Sie an Stelle der selbstgerührten Mayonnaise auch eines der im Handel erhältlichen Produkte verwenden. Achten Sie aber darauf, daß die meisten fertigen Mayonnaisen bereits mehr oder weniger stark gewürzt sind.

Cognacsauce

6 Eßl Mayonnaise, 6 Eßl Cognac, 1 Eßl Kapern, 5 Tropfen Worcestershiresauce, Salz

Die Mayonnaise mit dem Cognac und den feingehackten Kapern verrühren und mit Worcestershiresauce und Salz abschmecken. Paßt am besten zu gegrilltem Rindfleisch.

Grüne Pfeffersauce

6 Eßl Mayonnaise, 1 kleine Dose grüner Pfeffer, Salz, Essig

Die Pfefferkörner auf ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen, mit einer Gabel zerdrücken und mit der Mayonnaise mischen. Mit Salz und einem Spritzer Essig abschmecken.

Schmeckt gut zu gegrilltem Rindfleisch und zu gegrilltem Lamm- oder Kalbfleisch.

Nuß-Oliven-Sauce

6 Eßl Mayonnaise, 20 Oliven, 50g ausgelöste Nüsse, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Teel Petersilie, 1 Teel Schnittlauch, 1 Teel Dillkraut

Die entkernten Oliven 1 Stunde wässern, gut abtropfen lassen und durch den Fleischwolf drehen (oder im Mixer zerkleinern). Die Mayonnaise mit den Oliven und den geriebenen Nüssen vermischen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die feingehackten Kräuter daruntermischen. Die Sauce vor dem Auftragen ½ Stunde ziehen lassen. Schmeckt vortrefflich zu Lamm- oder Hammelfleisch.

Sauce Csardas

6 Eßl Mayonnaise, 1-2 Schalotten, 4 Eßl Weißwein, 1 Eßl Tomatenmark, 2 rote Pfefferschoten, 2 kleine Essiggurken, Salz, Pfeffer

Die Schalotten sehr fein hacken und so lange im Wein kochen, bis die Flüssigkeit ganz eingekocht ist. Die Mayonnaise mit den Schalotten, dem Tomatenmark, den feingehackten Pfefferschoten und den gehackten Gewürzgurken vermischen. Mit Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Diese Sauce paßt zu gegrillten Steaks und zu gegrilltem Lamm- und Hammelfleisch.

Remouladensauce

6 Eßl Mayonnaise, 1-2 Gewürzgurken, ½ TEEL Kapern, 1 gewässertes Sardellenfilet, 1 Eßl gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Estragon), Salz, Pfeffer, Essig, Zucker

Gurken, Kapern und Sardellenfilets sehr fein hacken und mit der Mayonnaise vermengen. Die gehackten Kräuter dazugeben und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Essig und einer Prise Zucker abschmecken. Paßt besonders gut zu gegrilltem Fleisch.

Sauce Chantilly

4 Eßl Mayonnaise, 1 Eßl Sherry, 1-2 Teel Zitronensaft, 1 Teel Estragonsenf, Salz, 1 Prise Zucker, 1/8 l Sahne

Die Mayonnaise mit Sherry, Zitronensaft, Estragonsenf, Salz und Zucker pikant abschmecken und zuletzt vorsichtig mit der geschlagenen Sahne vermengen. Schmeckt ganz ausgezeichnet zu gegrillten Steaks.

Selleriesauce

4 Eßl Mayonnaise, 120g Sellerieknolle, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1-2 Eßl Selleriegrün, gehackt

Die Sellerieknolle waschen, schälen und kochen. Dann passieren und mit der zubereiteten Mayonnaise vermischen.

Lamm+Hammel=LAMMEL



Die Sauce mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und zuletzt das Selleriegrün dazugeben. Paßt zu jeder Art von gegrilltem Fleisch.

Tiroler Sauce

6 Eßl Mayonnaise, 2 Eßl Tomatenmark, Salz, Zitronensaft, Pfeffer, Zucker, 1 Eßl Petersilie, gehackt

Die Mayonnaise mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Zucker pikant abschmecken. Zuletzt die gehackte Petersilie daruntermischen. Schmeckt zu gegrilltem Rind-, Lamm-, Hammel- oder Kalbfleisch.

Buttermischungen

Eine Scheibe gewürzte Butter ist für jedes gegrillte Fleisch, aber auch für Geflügel oder Fisch das Tüpfchen auf dem i. Buttermischungen sind leicht herzustellen und können auch auf Vorrat zubereitet werden; sie halten sich im Kühlschrank etwa 14 Tage, in der Gefriertruhe bis zu 4 Monaten:

1/8 kg Butter schaumigrühren und nach Rezept würzen. Aus der weichen Masse mit nassen Händen eine etwa 2 cm dicke Rolle formen, in ein Stück Alu-Folie wickeln und im Kühlschrank erstarren lassen. Vor Gebrauch werden mit einem in heißes Wasser getauchten Messer ½ - 1 cm dicke Scheiben abgeschnitten.

Chilibutter

1/8 kg Butter, ½ - 1 Teel Chili, 1-2 Teel Essig, Salz

Die schaumig gerührte Butter mit Chili, Essig und Salz pikant abschmecken. Besonders schmackhaft zu Lamm-, Hammel- und Schweinegrilladen.

Cognacbutter

1/8 kg Butter, 2 Eßl Cognac, 1 Prise Salz

Die Butter mit dem Cognac verrühren und mit einer Prise Salz würzen. Gut zu gegrilltem Steak.

Currybutter

1/8 kg Butter, 1 Teel Sahne, 2-3 Teel Curry, ½ TEEL Zitronensaft, Salz

Die Butter mit der Sahne geschmeidig rühren und mit Curry, Zitronensaft und Salz abschmecken. Besonders gut zu gegrilltem Geflügel oder gegrilltem Lamm.

Estragonbutter

1/8 kg Butter, 1 Eßl frischer Estragon, gehackt, 1 Teel Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die schaumigerührte Butter mit dem gehackten Estragon mischen und mit Zitronensaft, Salz und einem Hauch frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Paßt zu gegrilltem Ochsenfleisch und zu gegrilltem Kalb.

Ingwerbutter

1/8 kg Butter, ½ TEEL Ingwerpulver, 1 Stück Ingwer, frisch oder kandiert, 1 Teel Zitronensaft, Salz

Die geschmeidigerührte Butter mit dem Ingwerpulver und dem feingehackten Ingwer vermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Paßt besonders gut zu Lamm- und Hammelgrilladen.

Knoblauchbutter

1/8 kg Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 1 Teel Petersilie, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Knoblauchzehe mit etwas Salz zerdrücken; die Schalotte und die Petersilie feinhacken. Alles mit der schaumigerührten Butter vermischen und mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Schmeckt besonders zu gegrilltem Schweinefleisch, aber auch zu Lamm und Hammel.

Kräuterbutter = Maîtrebutter

1/8 kg Butter, 3 Eßl gehackte Kräuter (Petersilie, Kerbel, Kresse), 1-2 Teel Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die schaumigerührte Butter mit den feingehackten Kräutern und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Bei diesem Rezept können Sie die Kräuter nach persönlichem Geschmack variieren! Schmeckt sehr gut zu jeder Art von gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Pfefferbutter

1/8 kg Butter, 1 Eßl grüner Pfeffer, 1 Teel schwarzer Pfeffer, 1 Teel weißer Pfeffer, Salz, Zitronensaft

Die schaumige Butter mit dem zerdrückten grünen Pfeffer, dem gehackten schwarzen Pfeffer und dem gemahlene

Lamm+Hammel=LAMMEL



weißen Pfeffer vermischen und den Geschmack mit Salz und Zitronensaft abrunden. Schmeckt gut zu gegrilltem Ochsen- oder Lammfleisch.

Sardellenbutter

1/8 kg Butter, 1 Teel Sahne, 6 Sardellenfilets, 1 Teel Zitronensaft, Salz

Die Sardellen entgräten, sehr fein hacken (oder passieren) und mit der Butter und der Sahne verrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Besonders gut zu gegrilltem Fisch.

Senfbutter

1/8 kg Butter, 3 Teel Senf, Salz, 1/2 Teel gehackte Petersilie

Die schaumige Butter mit Senf, Salz und Petersilie verrühren. Senfbutter paßt gut zu gegrilltem Fleisch und gegrilltem Fisch. Die Geschmacksnote können Sie variieren, indem Sie verschiedene Sorten Senf verwenden.

Marchand-de-vin-Butter

1/8 kg Butter, 2 Schalotten, 1/8 l Rotwein, Salz, Pfeffer, 1/2 TEEL Zitronensaft, 1 Messerspitze Fleischextrakt, 1/2 Teel Petersilie, gehackt

Die Schalotten sehr fein hacken und so lange im Rotwein kochen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronensaft und Fleischextrakt würzen, mit der Petersilie vermischen und mit der Butter verrühren. Schmeckt ganz ausgezeichnet zu englisch gebratenen Steaks.

Wacholderbutter

1/8 kg Butter, 1 Eßl Gin, 6 Wacholderbeeren, Salz, Zitronensaft

Die Butter mit dem Gin geschmeidig rühren. Die feingehackten Wacholderbeeren daruntermischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Paßt gut zu gegrilltem Ochsen-, Lamm-, Schweine- und Kalbfleisch.

Zitronenbutter

1/8 kg Butter, 1-2 Eßl Zitronensaft, das Abgeriebene von 1 Zitrone, Salz

Die Butter mit dem Zitronensaft, der abgeriebenen Zitronenschale (ungespritzte Früchte verwenden!) und Salz abschmecken. Schmeckt gut zu gegrilltem Fleisch und zu gegrilltem Fisch.

Zwiebelbutter

1/8 kg Butter, Salz, Pfeffer, 1 mittelgroße Zwiebel

2/3 der Butter mit Salz und Pfeffer schaumigrühren. Die Zwiebel feinhacken, mit etwas Salz vermischen, in der restlichen Butter hellbraun rösten und nach dem Abkühlen unter die andere Butter mischen. Paßt gut zu jedem gegrillten Fleisch.

Obst - ein leckerer Nachtisch

Nicht nur auf dem Grill zubereitetes Fleisch, Geflügel oder Fisch schmecken besonders herzhaft, auch gegrilltes Obst ist eine herrliche Köstlichkeit. Servieren Sie einmal gegrillte Früchte! Sie können sie leicht und schnell mit dem Grill zubereiten: Verwenden Sie einen elektrischen Grill, so schalten Sie auf die niedrigere Heizstufe; beim Holzkohलगrill ist die langsam verlöschende Glut gerade richtig für die empfindlichen Früchte, die wir zubereiten wollen. Auf jeden Fall sollten Sie ein Stück starke, leicht gebutterte Alu-Folie auf den Rosten ausbreiten.

Ananasscheiben, gegrillt

4 Scheiben Ananas (Dose), 2 Teel Kirschwasser, 20g Butter, Koriander, Schlagsahne

Die gut abgetropften Ananasscheiben mit Küchentrepp trockentupfen, mit etwas Kirschwasser beträufeln und zugedeckt 1/2 Stunde ruhen lassen. Die Scheiben dann mit der geschmolzenen Butter bepinseln und 1-2 Min. pro Seite grillen. Die fertigen Ananas auf kleine Teller legen, mit etwas Koriander bestreuen und in die Mitte 1 Eßl geschlagene Sahne (oder eine Kugel Vanilleeis) geben.

Dieses Rezept läßt sich auch aus einer frischen Ananas zubereiten; die Grillzeit beträgt dann 3-4 Min. pro Seite.

Apfelscheiben, gegrillt

2 große Äpfel, 2 Eßl Zitronensaft, 1 Teel Zimt, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 1 Eßl Zucker, 20g Butter

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in gut daumendicke Scheiben schneiden. Den Zitronensaft mit den Gewürzen und dem Zucker verrühren, die Apfelscheiben damit einreiben und zugedeckt 1 Stunde marinieren lassen. Dann mit der zerlassenen Butter bestreichen, auf den heißen Rost legen und 3 Min. pro Seite grillen. Zur Abwechslung: Bepinseln Sie die Apfelscheiben mit 1 Eßl Honig, den Sie mit 1 Eßl Weißwein erwärmt und mit je einer

Lamm+Hammel=LAMMEL



Messerspitze Ingwer und Kardamom gewürzt haben.

Chao ist einen Versuch wert (kochen im Wok)

Das chinesische Pfannenrühren ist eine uralte und dabei hochaktuelle Kochmethode. Die kurzen Garzeiten schonen die Nährstoffe der Zutaten und helfen Energie zu sparen

Eine uralte chinesische **Garmethode** wird für die moderne Küche entdeckt: das Pfannenrühren. Fleisch, Fisch oder Gemüse werden in streichholzdünne Stäbchen oder hauchdünne Scheibchen geschnitten und in wenig Öl bei größter Hitze blitzschnell gebraten. Dabei wird das Bratgut ständig in der Pfanne gerührt und gewendet. In zwei bis drei Minuten ist es gar. In China heißt diese Garweise »Chao«, was soviel wie »Rasch-Braten« bedeutet. Sie wurde erfunden, um wertvollen Brennstoff zu sparen. Die Zutaten kommen von allen Seiten mit dem heißen Pfannenboden in Berührung und werden so sehr schnell gar. Dadurch werden die Vitamine und Mineralstoffe geschont, Fleisch und Fisch bleiben saftig, Gemüse knackig und behalten ihre Farbe. Durch das Rühren in der Hitze vermischen sich die Geschmacks- und Aromastoffe, ohne sich durch langes Kochen wieder zu verflüchtigen. Drei Dinge sind wichtig beim Pfannenrühren: das sorgfältige Vorbereiten der Zutaten, das richtige Kochgerät und die kontrollierte Hitzezufuhr. Fleisch, Fisch und Gemüse werden mundgerecht zugeschnitten, je nach Rezept in Streifen, Stäbchen, Scheibchen oder Würfel. Die Stücke jeder Zutat sollen gleichmäßig groß sein, damit sie zur selben Zeit gar werden. Das Schneiden verlangt mehr Zeit als das Braten, doch es ist entscheidend für das Gelingen des Gerichts.

In vielen Rezepten werden Fleisch oder Fisch vor dem Braten mariniert. Alle Zutaten und Gewürze müssen vorbereitet und griffbereit sein, denn in der Pfanne kommt es auf Minuten oder gar Sekunden an. Das rasche Rühren und Wenden verlangt etwas Fingerspitzengefühl. In China benutzt man dazu Stäbchen, Gabel und Löffel sind ebenso geeignet. Das ideale Kochgeschirr fürs Pfannenrühren ist der Wok. Der Allzwecktopf, in dem sich die Hitze gleichmäßig verteilt, fehlt in keinem chinesischen Haushalt. Sein Boden ist rund, denn er war ursprünglich für die offene Feuerstelle gedacht. Für den Elektro- oder Gasherd gibt es eine europäische Version des Woks mit flachem Boden. Ersatzweise kann man auch einen Frittierpfann oder eine Sauteuse, eine Stiepfanne mit hohem Rand, benutzen.

Das eigentliche Geheimnis des Pfannenrührens liegt aber in der richtigen Steuerung der Hitze. »Die Pfanne erhitzen, bis das Eisen glüht«, heißt es in chinesischen Kochbüchern. Erst wenn das Öl zu rauchen beginnt - geschmacksneutrales Speiseöl eignet sich am besten - kommt das Bratgut hinein. Durch die rasche Bewegung werden die Stückchen sofort vom heißen Öl umschlossen und versiegelt.

Die Garzeit der einzelnen Bestandteile eines Gerichts und ihre Reihenfolge beim Garen sind genau einzuhalten. Das fertige Bratgut wird mit einer Siebkelle herausgenommen, damit das Öl abtropfen kann. Pfannengerührte Gerichte werden manchmal noch in einer Sauce vollendet. Die Röststoffe, die sich am Boden der Pfanne gesammelt haben, werden mit Flüssigkeit losgekocht, zum Beispiel mit Sherry oder Brühe. In diesem Fond, der eventuell leicht gebunden wird, soll das Bratgut dann wenige Minuten ziehen, aber keinesfalls mehr kochen, sonst wird es hart. Die durch die große Hitze entstandenen Krusten jedoch werden in der Sauce wieder geschmeidig. Pfannenrühren ist zwar typisch chinesisch, doch auf diese Weise lassen sich auch - je nach Zutaten und Gewürzen - Gerichte europäischer Geschmacksrichtung zubereiten. Statt Reis passen dann Nudeln, Kartoffelpüree oder -kroketten als Beilage. Eines ist noch wichtig: Alle pfannengerührten Gerichte müssen sofort möglichst heiß gegessen werden. Warmhalten oder gar Aufwärmen zerstört ihren Reiz.

Lammgeschnetzeltes mit grünen Bohnen

Zubereitungszeit: 30 Minuten. Zutaten für 4 Personen:

500 g Lammfleisch (Schulter oder Keule), 1 mittelgroße Zwiebel, 200 g feinste grüne Bohnen, 1 kleines Stück Chilischote, frisch oder getrocknet, 4 Eßl Öl, 2 Eßl Sojasauce, 2 Eßl trockener Sherry.

1. Das Lammfleisch häuten und von Fett befreien, quer zur Faser fein schnetzeln. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und gut abtrocknen. Die Chilischote fein hacken oder zerkrümeln.
2. Zwei Eßlöffel Öl erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Das Fleisch hineingeben und zwei Minuten unter Rühren braten. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und salzen, zudecken.
3. Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Bohnen und Chilischote gleichzeitig hineinschütten und zwei Minuten unter Rühren braten.
4. Das Fleisch mitsamt dem gezogenen Saft mit den Bohnen in der Pfanne vermischen. Mit Salz abschmecken und zugedeckt fünf Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen.

Beilage: Baguette oder Reis.

Getränk: Trockener Rotwein oder Rosé.

Lamm mit Aprikose

VON KURT JÄGER

Lamm und Aprikose, das passt perfekt. Schulter würde ich nehmen, für vier Personen drei Pfund, da sind ja Knochen

Gesammelt bearbeitet und zusammengestellt h graßhoff (Version: 27.03.2011)

Lamm+Hammel=LAMMEL



drin, das gibt am Schluss so 200 Gramm Fleisch für jeden. Außerdem brauchen wir getrocknete und frische, reife Aprikosen, von beiden vier Stück. Und ein paar Kartoffeln, acht bis zehn; festkochende wie die La Ratte, die nehme ich auch für Kartoffelsalat. Dann zwei Knoblauchzehen, geschält, aber ganz, Thymian oder Zitronenthymian, Zitronenschale, ein paar Pfefferkörner oder Zitronenpfeffer. Und vier Schalotten.

Das Lamm pfeffern, salzen und schön anrösten in Öl (nicht Olivenöl), dazu die grob gewürfelten Zwiebeln und Trockenaprikosen, Thymian und Knoblauch. Das brate ich recht lange an, zehn Minuten, aber nicht zu heiß. Zum Ablöschen nehme ich etwas Essig, einen lieblichen, da könnte ich mir einen weißen Balsamico gut vorstellen, und einen Deziliter Weißwein. Gewürztraminer würde gut passen oder ein Sauvignon. Dann kommt das Ganze in die Röhre; ohne Deckel bei 160 Grad braucht das Lamm ungefähr anderthalb bis zwei Stunden, dann kann man die Knochen gut auslösen. Nach einer Stunde kommen die halbierten Kartoffeln dazu, eine Viertelstunde vor Ende gibt man noch die Schale von einer Zitrone rein - mit etwas Saft. Man muss natürlich schon vorher immer mal schauen, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist, sonst muss ich einen Schluck Wein nachgießen. Wenn man den Deckel drauf tut, ist das sicherer, aber dann hat man nicht diese Kruste.

Am Schluss werden die frischen halbierten Aprikosen mit einer Flocke Butter extra angebraten, da kommt auch noch eine Prise Puderzucker drüber. Wenn ich die Früchte vorher schon mit in den Topf lege, werden sie so lätschig. Jetzt das Lamm auslösen, schneiden und auf die Teller verteilen, dann kommen zum Schluss die Aprikosen drauf.

Das A und O beim Schmoren ist: Immer mal wieder nachschauen, wie sich die Sache entwickelt. Das ist klar, ja?
— Kurt Jäger ist Chefkoch im Hotel Haferland auf dem Darß

Lamm mit Kartoffelgratin

VON RENZO PASOLINI

Ostern ohne Lamm, das geht ja nicht. Für dieses Rezept nehme ich Lammhüfte, das ist ein Teil von der Keule - ein besonders zartes, geschmackvolles Fleisch, das brät man auch nur kurz an. Man kriegt das gut bei Lindenberg oder beim Großhändler Michalski in Steglitz. Für vier Personen würde ich 800 Gramm rechnen. Das Lamm würzt man mit ein bisschen gehacktem Rosmarin und Knoblauch, brät es schön scharf in Olivenöl an, salzt es und lässt es bei 170 Grad langsam im Ofen ziehen, so 18 bis 20 Minuten. Das soll innen drin schön saftig rosa bleiben. Wenn das Lamm fertig ist, nimmt man es heraus und deckt es mit Alufolie ab, damit die Wärme innen drin bleibt und das Fleisch noch ein bisschen weiterzieht.

Für die Sauce reduziert man einen halben Liter guten Rotwein - wichtig ist, dass er nicht so viel Tannin hat, weil die Soße sonst bitter wird -, das heißt, man lässt ihn köcheln, bis nur noch ungefähr ein Viertel von der Flüssigkeit übrig ist. Den Fleisch-Fond aus dem Ofen entfettet man etwas, einfach das Fett mit einem Löffel abnehmen, und gibt es in den Rotwein; dazu kommt zum Binden noch etwas Stärke und Butter und zum Würzen ein bisschen frischer Rosmarin, Thymian und etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer. Die Soße darf ruhig ein bisschen kräftiger werden. Dazu gibt es ein schönes Kartoffelpüree oder Kartoffelgratin. Das geht ganz einfach: Gute Kartoffeln schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden, die werden ziegelartig übereinander geschichtet und kräftig abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer, etwas Sahne oben drüber und ein bisschen Parmesan, außerdem Thymian oder Rosmarin. Das Gratin kommt für 20 Minuten in den Ofen, bei 180 Grad, bis die Kartoffeln durch sind und oben schön braun, richtig kross. Das geht natürlich nur, wenn man einen großen Ofen hat, damit das Gratin neben das Fleisch passt. Oder ich backe es schon vorher und wärme es nur noch mal auf. Zum Servieren wird das zartrosa Lamm dann in Scheiben geschnitten, ein bisschen Soße da drauf und daneben und dazu die Kartoffeln - das ist ein Genuss hoch drei. Dazu passt ein Cabernet Sauvignon aus dem Friaul ideal oder ein Primitivo.

— Renzo Pasolini ist Chefkoch im Restaurant Bacco in der Marburger Straße.

LAMMSPIESSE A LA HAMIT ALTINTOP

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Lammfleisch (z.B. Schulter)
- 3 Knoblauchzehen • 100 ml Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft • 2 EL Senf, extra scharf • je 1 EL Thymian und Rosmarin
- Salz • gemahlener Pfeffer • 2 kleine Zucchini

ZUBEREITUNG:

1. Lammfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit Öl, Zitronensaft, Senf und Thymian verrühren, salzen und pfeffern. Fleisch ca. 2 Std. darin marinieren.
3. Zucchini halbieren, salzen, pfeffern, in Scheiben schneiden. Im Wechsel mit dem Fleisch auf Spieße stecken. In Öl in der Grillpfanne rundum braten. Mit Rosmarin bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Std.

Gesammelt bearbeitet und zusammengestellt h graßhoff (Version: 27.03.2011)



Lamm+Hammel=LAMMEL



Pro Portion ca. 330 kcal; ca. 2,25 Euro

Warenkundlicher Schnellkurs für nichtprofessionelle Kochkünstler

ANCHOVIS sind in Salzlake eingelegte Sprotten. (Die Sprotte wiederum ist eine nahe Verwandte des Herings, nur wesentlich kleiner.) Die frischen Fische reifen mehrere Monate in der gewürzten Lake und werden dadurch gar. Anstelle von A. können meist auch Sardellen verwendet werden.

ARTISCHOCKENBÖDEN gelten als ganz besondere Delikatesse. Die (ihrer botanischen Herkunft nach) distelartige Artischockenpflanze wird hauptsächlich in den Mittelmeerländern angebaut. Verzehrt wird der fleischige Boden der aus dicklichen Schuppenblättern bestehenden Blüte. Die Zubereitung frischer Artischocken ist etwas umständlich. Man kann sich mit konservierten Böden helfen.

AUBERGINEN heißen zu deutsch Eierfrüchte, auf italienisch Melanzane. Das Gemüse, in Italien, Frankreich, Marokko und auf den Kanarischen Inseln angebaut, war bei uns noch bis vor wenigen Jahren fast unbekannt. Heute hat wohl fast jeder die charakteristisch tiefviolette walzen- oder birnenförmige Frucht zumindest schon einmal gesehen. Geschmacklich erinnert die Eierfrucht an Tomate.

BACON nennen die Dänen eine besondere Art von durchwachsenem Speck, von dem auf der Britischen Insel gewaltige Mengen vor allem zum Frühstück vertilgt werden. Dänische Viehzüchter haben eigens eine besondere Schweineart >entwickelt<, auf der dieser magere Speck >wächst<.

BAMBUS-SCHÖSSLINGE sind bei uns erklärlicherweise nur als Konserven zu haben. Es handelt sich um die jungen Sprossen von Bambusrohr, die in Aussehen, Geschmack und anregenden Eigenschaften unserem Spargel ähneln. Für Spezialitäten der ostasiatischen Küche verwendet man aber tunlichst doch das >Original<.

BASILIKUM ist ein aus Ostasien stammendes Gewürzkraut, das auch bei uns angebaut wird. Frisch ist es in den Sommermonaten zu haben; ganzjährig sind die getrockneten und grob zerriebenen Blätter im Handel.

BROCCOLO war eine rein italienische Gemüse-Spezialität, bevor er auch bei uns als Tiefkühlkost auf den Markt kam. Es handelt sich um eine Zwischenform von Blumenkohl und Spargelkohl. Auf stark verästelten tiefgrünen Stengeln sitzen gleichfarbige kleine Rosen.

CAYENNE-PFEFFER ist ein strauchartiges Tropengewächs, das paprikaartige Schoten von roter bis gelblicher Färbung und 0,5 bis 2 cm Länge trägt. Der Geschmack ist raß und schärfer als der des Paprikas. In der Küche wird Cayenne meist fein gemahlen verwendet.

CHILI-PULVER (auch Chillie geschrieben) wird durch Mahlen aus den getrockneten Schoten einer orangegelben Sorte des Cayenne-Pfeffers gewonnen. Das Gewürz ist wohl das >heißeste< unter den Pfeffer-Arten und sowohl in Asien wie in Mittelamerika sehr beliebt. Bei uns sind Erzeugnisse nordamerikanischer Gewürzmühlen erhältlich, denen >mildernde< Bestandteile beigemischt sind.

CORIANDER gilt bei uns als typisches Weihnachtsbäckerei-Gewürz, gibt aber auch manch anderer Speise eine interessante Geschmacksnuance. Die im Mittelmeer heimische Doldenpflanze trägt pfefferkornartige Früchte. In der Küche werden sie meist gemahlen verwendet.

CRABMEAT, übersetzt Krebsfleisch, ist eine u. a. in Japan und Rußland hergestellte Konserve aus Meeres-Krebsen.

CURRY-PULVER wird aus verschiedenen gemahlene Würzstoffen (z. B. Kardamom, Cayenne-Pfeffer, Koriander, Curcuma, Ingwer, Kümmel, Muskatblüte, Nelken, Pfeffer, Zimt) zusammengesetzt und ist >das< indische Gewürz. In Indien selbst kennt fast jede Provinz eine andere Mischung des Currys, als Hauptmerkmal ist jedoch allen eine ausgesprochen brennende Schärfe eigen. Bei uns sind standardisierte, im Geschmack etwas milder abgestimmte Curry-Pulver erhältlich.

DILL, auch Gurkenkraut genannt, zählt zu den typischsten heimischen Küchenkräutern. Frisch ist er vom Frühsommer bis zur Blütezeit im Spätherbst zu haben, in der übrigen Zeit verwendet man die getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter und die Samen. Dill ist keineswegs ausschließlich ein Einmachgewürz, wie in diesem Buch nachzulesen.

ESTRAGON stammt aus Südeuropa und Sibirien, ist aber schon seit Jahrhunderten in unseren Küchengärten heimisch. Das Würzkräut lässt sich sehr vielseitig anwenden, sein Geschmack erinnert etwas an Anis. Zum Kochen nimmt man die frischen, getrockneten oder in Essig eingelegten Blätter.

FENCHEL gilt bei uns zulande noch weithin als vielseitig verwendbarer Heiltee, wobei ein Sud aus den Samen bereitet wird. Dieser Gewürzfenchel trägt nämlich kleine eiförmige Früchte, bildet aber im unteren Teil der Pflanze keine Knollen. Für Abwechslung in der Küche sorgt die in Italien heimische Abart Fanocchio, der Gemüsefenchel, der Knollen und besonders dicke Stengel bildet. Der italienische Fenchel kommt von Oktober bis April auf den Markt und ist eines der schmackhaftesten Wintergemüse.

GLUTAMATWÜRZE ist eine den Eigengeschmack von Speisen hebende Streumasse mit dem Natriumsalz des Eiweißstoffes Glutaminsäure. Sie ist bei uns z. B. unter den Markenbezeichnungen >Aromat< und >Fondor< erhältlich.

Lamm+Hammel=LAMMEL



HIRSCHHORNSALZ, exakt chemisch das Ammonium-Salz der Kohlensäure, ist ein althergebrachtes Triebmittel vor allem in der Weihnachtsbäckerei. Es sollte nur für flache Backwaren verwendet werden, die man schnell bei scharfer Hitze fertig macht. Das Salz spaltet sich nämlich bei der Erhitzung in Kohlensäure und Ammoniak; letzteres würde bei dickeren Backstücken einen unangenehmen Nachgeschmack hinterlassen.

HUMMERKREBS wird eine Krebsart mit besonders langem fleischigem Schwanz genannt. Vorzugsweise anstelle von Hummer in Ragouts etc. zu verwenden, weil preislich günstiger. Dürfte allerdings frisch nur in großstädtischen Feinkost-Häusern erhältlich sein.

INGWER (kandierte und gemahlen) findet Verwendung zur Likörherstellung, in der Konditorei und in der Küche. Das Gewürz wird aus dem Wurzelstock der gleichnamigen tropischen Pflanze gewonnen, den man wäscht, trocknet und schält. In den Gewürzmöhlen werden die Stücke zu Pulver verarbeitet. Der Geschmack ist intensiv scharf-würzig. Ungetrocknete Wurzelstücke kommen in folgenden Formen auf den Markt: mit Zucker überzogen als >kandierte<, in Zuckersirup als >eingelegt< und mit Schokoladen-Kuvertüre überzogen als >Konfekt<.

KARDAMOM, die Kapsel Frucht eines tropischen Strauchs, hat viel zum Ruf der deutschen Wurstmacher beigetragen, daß sie im Würzen eine besonders glückliche Hand haben. Es ist deshalb nicht einzusehen, warum man mit Kardamom nicht auch häufiger in der Küche zubereitete Gerichte bereichern sollte.

KERBEL, ein typisches Frühjahrskraut unserer Gärten, soll manch heilsame Wirkung haben. Allein schon deshalb wäre seine häufigere Verwendung in der Küche zu empfehlen. Den getrockneten und gemahlene Blättern, mit denen man sich in der übrigen Zeit des Jahres behelfen muß, fehlt leider viel von den im frischen Zustand enthaltenen Aromastoffen.

KREBSBUTTER, eine Mischung von Krebs-Extrakten mit mindestens fünfzig Prozent Butterfett, wird von der Feinkost-Industrie als Dosenkonserve hergestellt. Eine Selbsterstellung im Haushalt ist kaum lohnend. Krebsbutter wird in erster Linie zur geschmacklichen Verfeinerung von Ragout-Saucen etc. verwendet.

LANGUSTINEN sind eine kleinere Art von Langusten, die im Mittelmeer, aber z. B. auch an der chilenischen Küste vorkommt. Langusten wiederum sind, einfach ausgedrückt, große Krebse (= Hummer) ohne Scheren.

LIEBSTÖCKEL, wegen seiner geschmacklichen Ähnlichkeit mit einer Suppenwürze auch >Maggi-Kraut< genannt, ist ein weiteres Mittel der Volkshelkunde, dessen Anwendbarkeit in der feinen Küche nicht in Vergessenheit geraten sollte. Insbesondere Fleischgerichte erhalten durch Liebstöckel eine aparte Geschmacksbereicherung.

LOTOSNÜSSE sind uns vielleicht weniger geläufig als die japanischen Lotosblüten; letztere wurden allein schon durch die Operette populär. Die Nüsse haben etwa das Aussehen von großen Haselnüssen und sind bei uns in Feinkostgeschäften als Dosenkonserve (in Zuckersirup eingelegt) zu haben.

MAJORAN ist schon durch den Volksmund als >Fleischergewürz< gekennzeichnet, er wird >Wurstkraut< genannt. Sein Aroma bringt aber auch manch anderer Mahlzeit eine willkommene Bereicherung. Frischen Majoran gibt es im Sommer und Herbst, doch behalten auch die getrockneten Blätter ihre charakteristischen Geschmacksstoffe.

MANGO-CHUTNEY wird aus Mango-Pflaumen hergestellt, einer südasiatischen Steinfrucht. Die Bezeichnung Chutney besagt, daß das Mark der Mangofrüchte mit Pfeffer, Zucker, Ingwer und Rosinen zu einer dicklichen Sauce eingekocht wurde.

MUSKATBLÜTE nennt man den Samenmantel der uns geläufigeren Muskatnuß. In den westindischen Ursprungsländern wird dieser Mantel sorgfältig von der Nuß gelöst und getrocknet. Bei uns kommt die Muskatblüte, auch Macis genannt, gemahlen in den Handel. Ihre Würzkraft ist intensiver als die der Nuß.

OREGANO, abgeleitet vom lateinischen *Origanum majorana*, nennt der Italiener den wildwachsenden Majoran. Zusammen mit Salbei gehört er zu den ganz typischen italienischen Speisegewürzen. Oregano ist etwas intensiver und würzhafter im Aroma als unser heimisches Gartenkraut Majoran. Erhältlich sind die getrockneten Blätter.

PAIN (z. B. von Gänseleber), ein Brotaufstrich für Feinschmecker, ist als kleine Pastete oder in Döschen fertig zu haben. Nach den deutschen Bestimmungen muß der gesamte Fleischanteil mindestens 75 Prozent, der namengebende Fleischanteil mindestens 60 Prozent ausmachen. Das Fleisch wird scharf angebraten, fein durchgedreht und mit Butter und Gewürzen zu einer gut bindigen streichbaren Masse verarbeitet.

PAPRIKA gehört zur großen Familie der (in diesem Buch zu besonderer Bedeutung erhobenen) Pfeffergewächse. Die Schoten wachsen an einjährigen Sträuchern und unterscheiden sich voneinander einmal nach der Form (in spitze und dicke), sodann nach der Schale (in glatte und gerippte), weiter nach der Farbe (in tief grüne, hellgelbe und dunkelrote), schließlich nach dem Geschmack (in scharfe und milde) und auch nach der Größe (in großfrüchtige und kleinfrüchtige). Sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden ist einfacher, als es zunächst den Anschein hat: Für Gemüse und Salate eignen sich insbesondere die großen, grünen, milden Schoten. Die roten Varianten sind frisch oder getrocknet, hauptsächlich Gewürz. Die Schärfe des Paprika rührt aus seinem Gehalt von bis zu 0,2 Prozent an Capsaicin her, dieses sitzt überwiegend in den inneren Trennwänden der Schote und in den Samen (weshalb man diese in milderer Zubereitungen entfernt). Beim gemahlene Paprika ist es sehr wichtig zu wissen, daß die verschiedenen Handelsbezeichnungen einen Gradmaßstab für die Schärfe des Pulvers abgeben. Von sehr mild bis raß heißen die Abstufungen: Delikateß, Edelsüß, Halbsüß, Rosen- und Scharf-Paprika. Außerhalb der Frischpaprika-Saison kann man sich für Salate mit eingelekten roten Schoten und zum Würzen mit Paprika-Mark helfen.

Lamm+Hammel=LAMMEL



PASTINAKE, eine Kreuzung aus Petersilienwurzel und Möhre, war ein beliebtes Gemüse bei unseren Altvorderen. Es wurde aber durch den Anbau der Kartoffel fast ganz verdrängt. Zu Unrecht, denn die Pastinaken haben einen höheren Nährwert als Möhren.

PEPERONI wird eine kleinschotige spitze Form des Gewürzpaprikas genannt. Sie kommt frisch und konserviert auf den Markt. Sparsam verwenden: sehr scharf!

PINIENSAMEN (auch als Pinienkerne bzw. -nüsse bezeichnet) sind die Samenkerne des Pinienbaums der Mittelmeerländer. Die geschälten Samen schmecken mandelartig und werden zuweilen auch anstelle von Mandeln verwendet.

ROSMARIN, der Volksmund nennt das Kraut gewiß nicht zu Unrecht auch Hochzeitsblümchen, ist ein Frühjahrsgewächs unserer Küchengärten. Seinen Ursprung hat es in den Mittelmeerländern. Der Geruch der Blätter ist so fein, daß sie sich zum Aromatisieren sowohl in der Küche wie auch in der Parfümerie eignen.

SAFRAN »macht den Kuchen gel«, heißt es in unserem Kindervers. Das Gewürz ist eines der ältesten, mit dem überhaupt Handel betrieben wurde, und eines der kostbarsten. Letzteres rührt ganz einfach daher, daß es notwendig ist, 80 000 Narben aus der Blüte der Schwertlilienpflanze Safran mit der Hand zu pflücken, um ein Kilogramm Gewürz zu erhalten. Anbauländer sind unter anderem Österreich, Persien und Spanien.

SALBEI war ein beliebtes Hausmittel aus der Kiepe der früheren Kräuterweiblein. Als Küchenwürze haben ihn die Italiener populär gemacht. Das frische Kraut wird bei uns im Frühsommer geerntet, die getrockneten Blätter büßen kaum an Wirkungskraft ein. Bei der Dosierung in der Küche sollte man sehr vorsichtig sein, starker Salbeigeschmack wird oft als unangenehm empfunden.

SARDELLENPASTE stellt die Fischindustrie aus der im Mittelmeer und an den westeuropäischen Küsten gefangenen, zur Familie der Heringe gehörenden Sardelle her. Der Fisch wird (wie die aus Sprotten gewonnenen Anchovis) in Salzlake gar gemacht. Für die Paste, die meist in Tuben abgefüllt wird, werden die durchgereiften Sardellen noch fein gemahlen.

SCAMPI sind kleine Mittelmeer-Langusten.

SESAM-SAMEN braucht man als Gewürz für einige tropische Spezialitäten. Etwas geläufiger ist uns das aus den Samen der ostindischen Pflanze gewonnene Sesam-Öl, das bei uns zuweilen als Speise-Öl zu haben ist.

SHERRY ist eine englische Verballhornung der Bezeichnung für einen der berühmtesten spanischen Dessertweine: Xeres.

SOJA-SAUCE gewinnen japanische und chinesische Fabriken durch Vergären von gekochten und gemahlene Soja-Bohnen. Die Sauce ist leichtflüssig, dunkelbraun bis kaffeefarben und von angenehm würzhaftem Geruch. Auf Speisen hat sie neben ihrer Würzkraft eine stark färbende Wirkung.

THYMIAN, das wild wachsende Wegrandkraut mit seinen blauen Blüten, galt in der Volksmedizin speziell als nervenstärkend. Mittlerweile längst gärtnerisch angebaut, wurde Thymian zu einem beliebten Würstgewürz, seine Verwendung in der Küche hat weiten Spielraum. Die frischen Blätter und Blüten gibt es nur kurze Zeit im Frühsommer, die getrockneten Blätter halten das ganze Jahr über vor.

TRÜFFELN sind heute wie vor Jahrhunderten mit der kostbarste Bestandteil des Feinschmecker-Repertoires. Die nuß- bis faustgroßen dunkelbraunen Pilze haben eine rau genarbte Oberfläche und wachsen in Laubwäldern unter der Erdoberfläche. Deshalb bedarf es zum Aufstöbern der Trüffel besonders auf deren Geruch abgerichteter >Jagdtiere< -

hauptsächlich richtet man Hunde und Schweine dazu ab. Die begehrtesten >Jagdgründe< liegen in Perigord in Südfrankreich, die Saison ist dort im Spätherbst.

VE-TSIN ist die chinesische Bezeichnung für ein >Feinschmeckerpulver<, das aus Natrium-Glutamat (siehe >Glutamatwürze<) besteht.

WASSERKASTANIEN sind eine unseren Maronen ähnliche China-Frucht. Sie sind bei uns in Feinkostgeschäften als Konserve zu haben.

WASSER-KRESS, auch Brunnen-Kresse genannt, gilt als hervorragendes Mittel für Frühjahrskuren. Das Kraut wächst wild an Gewässerufeln, es wird aber auch angebaut. Man kann Salate daraus bereiten, es hat aber auch eine intensive Würzkraft. Der Geschmack ist scharf rettichartig.

WORCESTERSHIRE-Sauce ist nach der gleichnamigen englischen Grafschaft benannt. Bei ihrer vielfältigen Zusammensetzung (Pfeffer, Ingwer, Nelken, Curry, Senf, Paprika, Zwiebeln, Cayenne, Knoblauch, Tamarindenmus, Pilze, Salz, Zucker, Malz-Essig und Sherry) ist es notwendig, sie vor Gebrauch immer gut zu schütteln. Man würzt mit dieser Sauce z. B. Ragouts, Pasteten, Fisch, aber nur tropfenweise.

