



LAMMFLEISCH - REZEPTVORSCHLÄGE

Gebackene Lammkeule mit Gartenkräutern

Zutaten für 4 Portionen:

1 Lammkeule
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
4 Tomaten
1 Lorbeerblatt
1 Bund Thymian, einige Zweige Rosmarin
1 EL Tomatenmark
1 EL Butterschmalz
grobes Salz, Pfeffer aus der Mühle
0,4 l Lammfond
0,2 l Rotwein



Zubereitung:

Die Lammkeule abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und die Lammkeule hineingeben. In den Backofen schieben und ca. 10 Minuten anbacken. Anschließend die Hitze auf 160 °C (Umluft 150 °C) reduzieren. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln vierteln, den Knoblauch fein würfeln. Die Kräuter zupfen. Kräuter und Knoblauch auf der Lammkeule verteilen und diese weiterbacken. Das Tomatenmark in den Bräter geben und anbräunen. Zwiebelviertel, geachtelte Tomaten und das Lorbeerblatt dazugeben und mitbräunen. Mit der Hälfte des Lammfonds ablöschen. Die Lammkeule nun ca. noch 1 1/2 Stunde garen. Zwischendurch Lammfond nachfüllen und die Keule damit übergießen. 10 Minuten vor Beendigung

**Guten Appetit
wünscht
Familie Pflügler
Kleineisenbach 3
85777 Fahrenzhausen**

der Garzeit den Rotwein angießen.

Dann die Lammkeule aus dem Ofen nehmen und den Bratfond durch ein Sieb geben. Lammkeule in Scheiben aufschneiden und mit dem Fond servieren, Mediterranes Gemüse, grüne Bohnen und gebackene Kartoffeln sind die ideale Beilage.

Gefüllte Lammschulter

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Lammschulter ohne Knochen
Salz und Pfeffer
Für die Füllung:
250 g Leber vom Lamm oder Schwein
1 Ei
1 Bd. Petersilie
1 Zwiebel (fein gehackt)
3 EL Semmelbrösel
Butterschmalz
Für die Sauce:
500 ml Fleischbrühe
½ B. Sahne



Zubereitung:

Die Innenseite der Lammschulter mit Pfeffer und Salz würzen. Die Leber in kleine Würfel schneiden und mit den übrigen Zutaten mischen. Auf der Lammschulter verteilen, diese zusammenklappen und aufrollen. Mit einem Bindfaden zusammenbinden.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Lammschulter von allen Seiten darin anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen und im Backofen bei 200 Grad ca. 90 Minuten braten. Herausnehmen und warm stellen.

Für die Soße den Bratenfond mit etwas Fleischbrühe loskochen, durch ein Sieb streichen und mit Sahne verfeinern. Etwas einkochen lassen und nach Geschmack mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Dazu Brokkoli und Kartoffeln reichen.

Pichelsteiner mit Lamm

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Suppengemüse
300 g Möhren
250 g Kartoffeln
1 Zwiebel
250 g Lammschulter oder Bauch
2 EL Öl
1 l Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Majoran
1 Bund Petersilie



Zubereitung:

Suppengemüse, Möhren, Kartoffeln und die Zwiebel putzen, schälen und klein schneiden.

Fleisch würfeln und in einem Topf in Öl anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Gemüse zufügen.

Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Alles aufkochen, bei milder Hitze zugedeckt etwa 45 Minuten schmoren lassen.

Mit gehackter Petersilie und den Gewürzen abschmecken.

Lammbraten mit Kartoffeln (Agnello alla pugliese)

Zutaten für 4-6 Portionen:

1 kg Lammkeule
600 g kleine Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
600 g reife Tomaten (oder 300 g getrocknete Tomaten)
1 großer Bund glatte Petersilie
1 unbehandelte Zitrone (Saft und Schale)
50 g frisch geriebener Pecorino (oder Parmesan)
3 EL Schmalz
4 EL Semmelbrösel (möglichst frisch gerieben)
4 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Lammkeule mit dem Saft von 1 Zitrone einreiben (Zitronenhälften aufheben). Kartoffeln waschen, schälen und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen.
2. Einen großen Bräter mit 2 EL Olivenöl ausstreichen. Kartoffelscheiben einschieben, salzen und pfeffern, mit 2 EL Schmalzflöckchen belegen. Die Tomaten dazwischen verteilen. Backofen auf 175°C vorheizen.

- Petersilie und 4 Knoblauchzehen sehr fein hacken, mit 4 EL Semmelbröseln und fein abgeriebener Zitronenschale mischen. 2/3 davon mit 4 EL Olivenöl zu einer Paste rühren. Den Rest mit 50 g frisch geriebenem Pecorino mischen und für später beiseite stellen.
- Lammkeule salzen und pfeffern. Mit der Petersilienpaste rundum einstreichen. Auf die Kartoffelscheiben in den Bräter legen, im vorgeheizten Backofen (Gas: Stufe 2) etwa 1 ½ Std. garen.
- 115 Minuten vor Garzeitende die Backofentemperatur auf 225 °C (Gas: Stufe 4) erhöhen. Petersilie-Käse-Mischung über Lamm und Kartoffeln streuen, 1 EL Schmalz in Flöckchen darauf verteilen. Knusprig überbacken.

Lammgyros

Zutaten für 4 Portionen:

900 g	Lammkeule oder Nacken
3	Knoblauchzehen
1/8 l	Öl
2 TL	getrockneter Thymian
2 TL	getrockneter Oregano
1 kl.	Gemüsezwiebel
Salz, Pfeffer aus der Mühle	



Zubereitung:

Fleisch in dünne Streifen schneiden, Knoblauchzehen fein hacken und zum Öl geben, getrocknete Kräuter unterrühren. Fleischstreifen in eine Schüssel geben und das Kräuteröl darüber gießen. Einige Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen. Lammfleisch auf einem Sieb abtropfen und Öl dabei auffangen. Ein TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Fleisches darin etwa 8 Minuten kräftig braun braten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zweite Fleischportion genauso braten. Zum Servieren rohe Zwiebelringe über das Fleisch geben.

Beilagen: Fladenbrot und Tsatsiki

Lammspieße mit Salat und Baguette

Zutaten für 4 Portionen:

2-3	Knoblauchzehen
1/2	Topf frischer Oregano
125 ml	Olivenöl
800 g	mageres Lammfleisch aus der Keule
500 g	kleine, festkochende Kartoffeln
125 g	Champignons
2	rote Zwiebeln
1 (ca. 200 g)	Zucchini
250 g	Kirschtomaten
2-3 Stiel(e)	frischer oder 2 EL getr. Rosmarin
12 Scheiben (ca. 100 g)	Frühstücksspeck
Salz, Pfeffer aus der Mühle	



12-16 Holzspieße

Zubereitung:

Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Oregano waschen, trocken tupfen und fein schneiden. 100 ml Olivenöl, Knoblauch, Oregano und Pfeffer mischen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Fleisch und Marinade mischen und zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 15 Minuten kochen. Inzwischen Champignons putzen. Zwiebeln schälen und vierteln. Zucchini und Tomaten putzen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken tupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Kartoffeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schale von den Kartoffeln abziehen. Kartoffeln mit 25 ml Olivenöl bestreichen und in Rosmarin wenden. Mit jeweils einer Scheibe Speck umwickeln. Fleisch, Gemüse und Kartoffeln gemischt auf 12-16 Spieße stecken. Mit der abgetropften Knoblauchmarinade (vom Fleisch) bestreichen und mit Salz bestreuen. Auf dem vorgeheizten Grill unter Wenden 10-12 Minuten grillen. Dazu schmeckt Blattsalat und frisches Baguette.

Lammnieren mit Salbei und Pilzen

Zutaten für 4 Portionen:

8	geputzte Lammnieren
2 EL	Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle	
1	Knoblauchzehe zerdrückt
1 EL	gehackten Zwiebel
½ l	trockenen Weißwein
1 EL	gehackten Salbei
½ B.	Sahne
500 g	Pilze (je nach Saison)
1 EL	gehackten Thymian
1 TL	Senf



Zubereitung:

Pilze putzen und in Stücke schneiden. Lammnieren halbieren, salzen, pfeffern. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Nieren 3-5 Minuten sanft braten, herausnehmen, warm stellen. Zwiebel und Knoblauch in die heiße Pfanne geben, kurz anschwitzen, mit Wein ablöschen und einkochen. Sahne, Pilze, Salbei und Thymian zugeben und nochmals 2 Minuten kochen, mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Beilagenempfehlung: Gemüsereis

Lammkeule spezial

Zutaten für 4 Portionen:

1	Lammkeule, ca. 1 kg
4-6	Knoblauchzehen
1-2 EL	Armagnac oder Cognac
3 EL	Olivenöl



2 Zweige Rosmarin
½ Bd. Thymian
2 Lorbeerblätter
50 g weiche Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Reichlich schwarzen Pfeffer darüber mahlen (etwa ½ TL) und alles mit dem Armagnac / Cognac verrühren. Das Olivenöl tröpfchenweise darunter schlagen. Die Rosmarinnadeln von den Stielen streifen, den Thymian zerpflücken. Ein großes Stück Alufolie auf dem Tisch legen und ein paar Rosmarinnadeln und etwas Thymian in die Mitte geben. Ein Lorbeerblatt zerbröseln und darüber streuen.

Die Lammkeule rundherum mit der Knoblauchmischung bestreichen und auf die Kräutermischung in der Alufolie legen. Die restlichen Kräuter darauf verteilen. Die Keule in die Alufolie einschlagen und sorgfältig verschließen, damit das Aroma nicht verfliegt. Die Keule 24 Stunden an einem kühlen Platz beizen. Wird die Keule im Kühlschrank gebeizt, sollte sie etwa 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen werden, weil sich bei Zimmertemperatur das Aroma besser entwickeln kann. Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Das Fleisch aus der Folie nehmen und die Kräuter-Knoblauch-Mischung sorgfältig herunterstreifen oder mit einem Küchenkrepp abwischen, da sie bei Braten verbrennen und bitter schmecken würde. Etwa zwei Drittel der weichen Butter mit einem Pinsel auf der Keule verstreichen. Danach rundherum salzen. Sobald die Keule im Ofen ist, Temperatur auf 220 °C reduzieren und das Fleisch 90 Minuten garen.

Zwischendurch mehrmals mit der restlichen Butter bestreichen.

Die Keule aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie locker bedeckt 10-15 Minuten ruhen lassen. Erst danach in Scheiben schneiden und nach Wunsch noch etwas nachsalzen und nachpfeffern. Rasch servieren.

Dazu passt Kartoffelgratin und Gemüse.

Saures Lüngerl

Für 2-3 Portionen:

Ca. **500 g Lamminnereien: Lunge, Kronfleisch, Herz, Zunge** in reichlich Salzwasser ½ Std. köcheln lassen. Erkalten lassen und anschließend in feine Streifen schneiden.

Beize herstellen aus :

1 l Wasser,
½ l Weinessig,
Zwiebel,
etwas Salz,
Pfeferkörner,
3 Nelken,
3 Lorbeerblätter und
1 Scheibe Zitrone

Fleisch darin 1 – 2 Tage beizen.

Aus **50g Butter, 60 g Mehl, 1 feingewürfelter Zwiebel** eine dunkle Einbrenne herstellen, mit dem Beizsud aufgießen.

Ca. 20 min. köcheln lassen, dann das Lüngerl dazugeben. Nach Belieben abschmecken.

Dazu passen Semmelknödel.

Lammragout

Zutaten für 4 Portionen:

800 g ausgelöste Lammschulter
1 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen
1 Paprikaschote
2 Tomaten
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8-10 schwarze Oliven
1 Bd. Jungzwiebel
300 ml Lammfond oder Suppe
2 Rosmarinzweige
1 EL gehackte Kräuter



Zubereitung:

Fleisch in Würfel schneiden, Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen, die Fleischstücke darin anbraten, salzen und pfeffern, Tomaten kurz mitbraten, das restliche Gemüse zufügen, einige Minuten mitbraten, Fond aufgießen, Rosmarinzweige einlegen und alles 25-30 Minuten dünsten, dabei nach Bedarf Fond zugießen.

Zum Schluss Oliven und gehackte Kräuter einrühren, abschmecken und servieren.

Marinierte Lammkoteletts mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

8 Lammkoteletts à 100 g
3 Knoblauchzehen
1 Bd. Petersilie
130 ml Rapskernöl oder Olivenöl
2 EL Aceto balsamico
1 Prise Pfeffer
1 kg Kartoffel
4 Tomaten
8 EL Rapskernöl oder Olivenöl zum Braten
einige Zweige Rosmarin
1 Prise Pfeffer und Salz



Zubereitung:

Lammkoteletts kalt abbrausen, trocken tupfen, eventuell den Fettrand entfernen. Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Die Petersilie kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken.

Aus Öl, Balsamico, Knoblauch, Petersilie und Pfeffer eine Marinade zu bereiten, die Lammkoteletts darin einlegen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Die Kartoffeln gründlich mit einer Bürste säubern, halbieren, und mit der Schale in 6 EL Raps-Kernöl rundherum schön braun braten, salzen, pfeffern und mit Rosmarinnadeln bestreuen.

Die Tomaten kreuzweise aufschneiden, in dem heißen Öl braten und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Inzwischen die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und in einer zweiten Pfanne in 2 EL heißem Öl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

Mit den Kartoffeln und den Tomaten servieren.

Gerollte Lammschulter mit Käse-Kräuter-Füllung

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Lammschulter
Butterschmalz
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Füllung:

100 g Blauschimmel- / Edelpilzkäse
1 Bund gehackte Petersilie
Pfeffer
1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Für die Soße:

2 cl Weinbrand
500 ml Fleischbrühe
½ B. Schlagsahne
1 TL Stärkemehl



Zubereitung:

Die Lammschulter mit dem Messer ein Stück aufschneiden und flachklopfen.

Die Zutaten für die Füllung vermischen und über das Fleisch verteilen. Fleisch einrollen und mit einem Bindfaden umwickeln. Von allen Seiten leicht salzen, pfeffern (evtl. in ein Schweinsnetz einwickeln).

In einem Bräter Butterschmalz erhitzen, die Lammschulter von allen Seiten scharf anbraten. Wasser zugeben und im Backofen bei 200 °C ca. 90 Minuten braten.

Herausnehmen und warm stellen.

Den Bratfond mit Weinbrand ablöschen, Fleischbrühe und Sahne zugeben und etwas einkochen lassen.

Durch ein Sieb streichen und mit dem Stärkemehl leicht eindicken.

Beilagenempfehlung: Petersiliekartoffeln und grüne Bohnen oder Sahnepotatoes und Spinat

Irish Stew

Zutaten für 4 Portionen:

750 g ausgelöster Lammhals
½ l Rindsuppe (oder Lammuppe)
250 g Karotten
2 Zwiebeln
1 kleiner Kopf Kohl (ca. ½ kg)



400 g speckige Kartoffeln
50 g Speck
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ TL Kümmel
2 EL gehackte Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 Lauch
2 Thymianzweige

Zubereitung:

Das Lammfleisch würfelig schneiden und in der Suppe 15 Minuten kochen. Lauch, Kartoffeln und Zwiebel schälen, den Kohl putzen und alles in gleich große Würfel schneiden. Die Karotten in Scheiben schneiden. Knoblauch blättrig schneiden. Den Speck in dünnen Scheiben auf den Boden eines Kochtopfes legen.

Das Gemüse und das Fleisch abwechselnd hinein schichten. Den Lammsud mit Salz, Pfeffer, Thymian und Kümmel abschmecken und in den Topf gießen. Bei schwacher Hitze 20 Minuten zugedeckt kochen lassen ohne umzurühren. Stew wird traditionell im Topf – mit Petersilie bestreut – angerichtet. Sollte noch eine Beilage benötigt werden, servieren Sie geröstetes Knoblauchbrot!