

Lamm-Pilaw:
Dieser schnell
zubereitete Ein-
topf aus
Geschnetzeltem
und Reis ver-
dankt seine Raffi-
nesse Pinienker-
nen, Rosinen und
verschiedenen
exotischen
Gewürzen.

FOTOS:
ARTE CUCINA



Lamm für Feinschmecker

Lammfleisch ist wohl das natürlichste Fleisch, das es gibt: Schafe weiden praktisch das ganze Jahr hindurch im Freien und stellen sich ihr «Menü» aus Gras und Kräutern selber zusammen. Das Resultat: aromatisches Fleisch, aus dem sich viel Feines kochen lässt. Einige Vorschläge für köstliche Lammgerichte servieren wir Ihnen auf den folgenden Seiten.

Gigot mit Rosmarin und Knoblauch

Für 6 Personen

Das langsame Garen bei einer Temperatur von 80 Grad erfordert zwar seine Zeit, ergibt aber perfekte Bratenstücke. Und das Schöne daran: Es kommt auch nicht darauf an, ob man das Fleisch schliesslich eine halbe Stunde früher oder später serviert — für einmal wartet das Fleisch auf die Gäste und nicht umgekehrt. Diese ideale Zubereitungsmethode für grosse Fleischstücke funktioniert allerdings nur dann, wenn die Temperatur des Backofens genau stimmt. Bei Unsicherheit lohnt es sich, einen Backofenthermometer anzuschaffen.

- 1 Gigot, ca. 2—2,2 kg schwer
- 3—4 Knoblauchzehen
- Rosmarinpulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ingesottene Butter oder Olivenöl zum Anbraten
- 1 Esslöffel Senf
- 2 Esslöffel frische Rosmarinnadeln

Zuerst den Gigot möglichst sauber dressieren, d. h. grosse Fettstücke, Haut usw. wegschneiden. Seien Sie grosszügig, denn dies wirkt sich geschmacklich auf das Fleischstück aus. Dann mit einem scharfen Messer rundum Einschnitte in den Gigot anbringen und je ein Stückchen Knoblauch hineinpressen. Unmittelbar vor dem Anbraten den Gigot mit Rosmarinpulver, Salz und Pfeffer einreiben.

In einer Bratpfanne das Fleisch bei mittlerer Hitze in eingesottener Butter oder Olivenöl rundum goldbraun anbraten. Herausnehmen, mit dem Senf einreiben und mit reichlich Rosmarinnadeln bestreuen. Den Gigot auf ein Backblech oder in eine Gratinform legen und im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen während 3 Stunden ziehen lassen. Wichtig: Den Gigot auf keinen Fall in Folie packen oder mit Folie decken, sonst staut sich die Temperatur. Auch darf die Ofentemperatur keinenfalls 80 Grad übersteigen, im Zweifels-

falle lieber nur 70—75 Grad einstellen und eventuell etwas länger im Ofen belassen. Den Backofen übrigens unbedingt 15—20 Minuten bei 80 Grad vorheizen, bevor man das Fleisch hineingibt.

Der Gigot kann nach dem Herausnehmen sofort tranchiert werden.



Lamm-Pilaw

Für 4 Personen

Besonders zart ist Geschnetzeltes, das aus dem Gigotstück geschnitten wird. Preiswerter, aber ebenfalls gut geeignet ist Lammschulter. Und hat man einmal Resten von einem Gigot, kann man diese in feine Streifen schneiden und für den Pilaw wie Geschnetzeltes verwenden.

- 200 g Parboiled oder Langkorn-Reis
- 1 mittlere Zwiebel
- 50 g Pinienkerne
- 75 g Rosinen
- 1 Bund Petersilie
- 2 Esslöffel Öl
- 400 g geschnetzeltes Lammfleisch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 25 g Butter
- 1/2 Teelöffel Curry
- 1 gestrichener Teelöffel Korianderpulver
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer

Den Reis in reichlich kochendem Salzwasser knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe kurz rösten. Die Rosinen während ca. 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann gut abtropfen lassen. Die Petersilie fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andämpfen. Dann das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und unter Wenden anbraten. Die Butter beifügen und den Curry, den Koriander und den Cayennepfeffer über das Fleisch streuen. Dann den

Reis, die Pinienkerne, die Rosinen und die Petersilie dazugeben und alles unter Wenden gut heiss werden lassen. Wenn nötig nachwürzen und sofort servieren.



Lamm-Hacksteaks an Joghurtsauce

Für 4 Personen

Nur selten findet man in den Metzgereien gehacktes Lammfleisch. Gut geeignet dafür sind Hals (leicht fettdurchzogen) oder Schulter (eher mager). Kaufen Sie ein solches Stück, der Metzger wird es gerne durch den Fleischwolf treiben. Gehacktes Lammfleisch muss noch am gleichen Tag zubereitet werden.

Bei diesem Gigot kann nichts schief gehen: Drei Stunden bei sehr niedriger Temperatur bleibt dieses kostbare Fleischstück im Ofen — dann kommt es durch und durch rosa gebraten und wunderbar zart heraus.





1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
600 g gehacktes Lammfleisch
100 g Doppelrahmfrischkäse
4 Esslöffel hausgemachtes
Paniermehl
3 Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
Olivenöl oder eingesottene
Butter zum Braten

Joghurtsauce:

2 Becher Joghurt nature
(je 180 g)
Salz, Cayennepfeffer
Korianderpulver
Muskatnuss

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken. Alles mit dem Hackfleisch, dem Doppelrahmfrischkäse, dem Paniermehl und den Eiern zu einem Teig mischen. Rassig mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Dann 8 eher dünne Fladen formen und diese portionenweise im Olivenöl oder in der heissen Butter auf jeder Seite während ca. 4—5 Minuten braten.
Für die Sauce den Joghurt glattrühren und mit den Gewürzen mischen. Separat zu den Hacksteaks servieren. Als Beilage passt Roggen- oder ein anderes dunkles Brot.



Lammragout an Zitronensauce

Für 4 Personen

In den Mittelmeerländern wird Lammfleisch oft mit dem erfrischenden Aroma der Zitrone kombiniert. Hier ein Rezeptvorschlag aus der italienischen Küche. Wichtig ist dabei, dass man die Ei-Zitronensauce erst ganz am Schluss an das Gericht gibt, sonst scheidet sie. Das Fleisch kann hingegen gut vorbereitet werden.

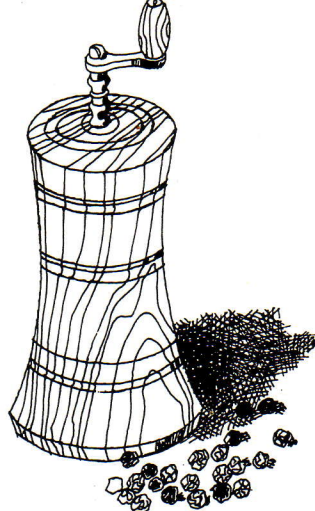
50 g Speckwürfelchen
1 kg Lammschulter, in nicht zu grosse Würfel geschnitten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas Mehl



1 Knoblauchzehe
2 dl Weisswein
ca. 5 dl Bouillon
1 Lorbeerblatt
2 Eigelb
1—2 Esslöffel Zitronensaft
abgeriebene Schale von 1/2
Zitrone
1 Bund Petersilie

In einer grossen Pfanne oder in einem Bräter die Speckwürfelchen im eigenen Fett langsam auslassen und knusprig braun braten. Herausnehmen. Die Fleischwürfel unmittelbar vor dem Anbraten mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlen. In zwei oder drei Portionen rundum gut anbraten. Ebenfalls herausnehmen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im Bratensatz kurz andämpfen. Mit dem Weisswein ablöschen und diesen leicht einkochen lassen. Dann das Fleisch wieder beifügen, die Bouillon dazugiesen und das Lorbeerblatt dazulegen. Alles zugedeckt ca. 1 1/4 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch beim Hineinstechen mit einem Messer schön weich ist. Die Flüssigkeit ab und zu kontrollieren und wenn nötig mit etwas Bouillon ergänzen.

In einem Schüsselchen die Eigelb mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale verquirlen. Dann unter Rühren mit dem Schwingbesen einige Esslöffel heisse Kochflüssigkeit beifügen. Das Fleisch aus der Flüssigkeit heben, abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Servierschüssel warmstellen. Nun langsam die Eigelbsauce zur Kochflüssigkeit rühren und nur noch gut heiss werden lassen, jedoch nicht mehr kochen. Die Sauce mit der gehackten Petersilie und wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch verteilen. Als Beilage passen Gemüse, neue, in der Schale gebratene Kartoffeln oder Trockenreis.



Lamm-Mignons an Portweinsauce

Für 4 Personen

Ein Gericht zum Gästeverwöhnen: Besonders fein wird die Sauce zu diesen aus dem Carre geschnittenen, zarten Fleischstücken, wenn man einen hausgemachten Kalbsfond anstelle von Bouillon verwendet. Wählen Sie einen möglichst trockenen Portwein, sonst schmeckt die Sauce zu süss.

1 Schalotte
8 Lamm-Mignons,
je ca. 75 g schwer
Salz, Pfeffer aus der Mühle
ingesottene Butter zum Braten
1 dl Portwein
1/2 dl Kalbsfond oder
ersatzweise 1/4 dl Bouillon
1/2 dl Vollrahm
75 g Butter

Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Unmittelbar vor dem Braten die Lamm-Mignons mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseitig in der heissen Butter anbraten. Die Hitze kleiner stellen, die gehackten Schalotten beifügen, die Pfanne zudecken und das Fleisch noch 2—3 Minuten ziehen lassen. Dann die Mignons warm stellen. Den Bratensatz mit dem Portwein ablöschen und diesen auf grossem Feuer zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Kalbsfond oder die Bouillon beifügen und wiederum einkochen lassen. Den Rahm beifügen, aufkochen und die Butter in Stückchen dazugeben. In die Sauce einziehen lassen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Mignons auf vorgewärmte Teller anrichten und mit der Sauce überziehen. Als Beilage passt Wildreis oder ein Kartoffelgratin.

Marinierte Lammkoteletts mit Basilikumbutter

Für 4 Personen

Diese aromatischen Lammkoteletts kann man anstatt in der Pfanne auch auf dem Grill zubereiten. Für die Kräuterbutter unbedingt frisches Basilikum verwenden. Es kann auch durch frischen Thymian oder frische, feingehackte Rosmarinnadeln ersetzt werden; in diesem Fall lässt man jedoch die Pinienkerne weg und gibt dafür etwas Senf bei.

2 Knoblauchzehen
ca. 1 dl kaltgepresstes Olivenöl
12—16 Lammkoteletts
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Basilikumbutter:

150 g gesalzene Butter
2 Esslöffel Pinienkerne
eine Handvoll Basilikumblätter
Pfeffer aus der Mühle

Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Mit dem Öl mischen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann die Lammkoteletts mit der Marinade überziehen; darauf achten, dass auf jedes Fleischstück mindestens ein Scheibchen Knoblauch zu liegen kommt. Mindestens 4 Stunden, besser aber über Nacht marinieren lassen.

Die Koteletts aus der Marinade nehmen und die Knoblauchscheiben entfernen. Salzen und pfeffern und ohne weitere Fettzugabe auf beiden Seiten je nach Fleischdicke je 2—3 Minuten braten. Anrichten und mit einem Stückchen Basilikumbutter belegen. Sofort servieren.

Für die Buttermischung die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Dann mit einer Kelle solange rühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Die Pinienkerne grob hacken (das ist wichtig, man soll von ihnen noch etwas spüren!). Das Basilikum nur wenn nötig waschen und in feinste Streifen schneiden. Beides unter die Butter rühren und diese mit etwas Pfeffer würzen. Zu einer Rolle formen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Annamarie Wildeisen