



[www.landmetzgerei.de](http://www.landmetzgerei.de)

## Gebackenes Lammfilet mit grünen Bohnen

### Zutaten für vier Personen:

4 St. Lammfilets (oder 400g  
Lammschulter ohne Fett und Knochen)  
2 Knoblauchzehen  
1/2 TL Rosmarin  
1/2 TL Oregano  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl  
4 EL Chilisauce  
2 EL Sojasauce  
2 TL Weinessig  
4 mittelgroße Tomaten  
100 ml Rotwein oder Wasser  
500 g grüne Bohnen  
Jodsalz  
1/2 TL getrocknetes Bohnenkraut

### Zubereitung:

Das Fleisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Knoblauch schälen, eine Zehe für die Marinade fein hacken, die andere durch die Knoblauchpresse drücken. Das Fleisch mit dem zerdrückten Knoblauch, Rosmarin, Oregano und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Für die Marinade Olivenöl, Chili- und Sojasauce, Essig und Knoblauch in einem Schälchen verrühren. Das Fleisch mit einem Pinsel rundherum mit der Marinade bestreichen und in eine feuerfeste Bratpfanne legen. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und achteln. Die Tomatenachtel zum Fleisch geben. Im Backofen bei 200°C (Mitte, Umluft 180°C) 45 Minuten braten. Zwischendurch das Fleisch immer wieder mit der Marinade bestreichen und 1 bis 2 EL Rotwein oder Wasser angießen. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und putzen. Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen und Bohnenkraut dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten bissfest garen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Das Fleisch auf vorgewärmten Tellern mit den Bohnen und der Sauce anrichten.

### Tipp:

Mit Rosmarinkartoffeln vom Blech oder Kartoffelgratin servieren.



[www.landmetzgerei.de](http://www.landmetzgerei.de)

## Lamm-Estragon-Pasta

### Zutaten für vier Personen:

1,2 kg Lammschulter (z. B. aus Neuseeland)  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
10 EL Olivenöl  
5 cl Anislikör  
250 ml Weißwein  
150 ml Wasser  
Salz  
Pfeffer  
500 g grüner Spargel  
200 g Zuckerschoten  
350 g kleine Dattel- oder Cherrytomaten  
1 Prise Zucker  
2 Bund Estragon  
1 Bund glatte Petersilie  
350 g Rigatoni oder Penne-Nudeln

### Zubereitung:

Vakuumprozess, bei dem Sauerstoff entfernt wird, um die Haltbarkeit zu verlängern und den Reifeprozess zu verbessern. Der Geruch verschwindet innerhalb von wenigen Minuten nach dem Öffnen der Packung.

1.) Die Lammschulter entbeinen und dabei die Sehnen und Fett entfernen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chili waschen und fein hacken. Das Fleisch in 4 EL Olivenöl nacheinander anbraten. Knoblauch und Chili zufügen und mit Anislikör, Weißwein und Wasser ablöschen. Mit Salz würzen. Zugedeckt 1 1/4 Stunden schmoren.

2.) Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Zuckerschoten waschen und in sehr schräge Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

3.) Estragon und Petersilie von den Stielen zupfen. Blättchen grob zupfen oder hacken.

4.) Für die Nudeln einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Nudeln in das kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung bissfest kochen. Inzwischen 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den

grünen Spargel darin rundherum fünf Minuten anbraten.

5.) Die Zuckerschoten zum Spargel geben und zwei Minuten mitbraten. Die Tomaten zufügen und weitere drei Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6.) Die Pasta auf einem Sieb abgießen. Mit dem Lammragout, dem geschmorten Gemüse und den Kräutern mischen. Mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren. Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (plus Schmorzeit).

## Lammkeule mit mediterranen Kräuterkartoffeln

### Zutaten für 6 Personen:

200 g Schmand

#### **Für die Keule**

1,3-1,5 kg Lammkeulen,  
tiefgefroren

3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

Abrieb von ½ Zitrone

bunter Pfeffer aus der Mühle

Fett für das Blech

#### **Für die Kartoffeln und den Dip**

1,2 kg Kartoffeln

2 Stiele Estragon

2 Stiele Oregano

2 Stiele Rosmarin

4 Zweige Thymian

1 Stiel Minze

1 EL Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

Salz und Pfeffer

Grün von 1 Lauchzwiebel

### Zubereitung:

Lammkeule auf einem Sieb im Kühlschrank zugedeckt auftauen lassen Waschen, trocken tupfen und bei Bedarf von Sehnen und etwas Fett befreien. Knoblauch schälen und in Stifte schneiden. Lammkeule mit einem spitzen Messer rundherum einstechen und mit den Knoblauchstiften spicken. Öl, Salz, Zitronenschale und etwas Pfeffer verrühren, Keule damit einreiben. Auf ein gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C 100-120 Min. garen, dabei gelegentlich wenden.

Inzwischen Kartoffeln schälen waschen und längs vierteln. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Fein hacken und 3 TL beiseitestellen. Übrige Kräuter mit Öl, Zitronensaft Salz und Pfeffer verrühren und Kartoffeln darin wenden. Um die Lammkeule herum auf dem Blech 1 verteilen und die letzten 40-50 Min. mitgaren. Dabei Kartoffeln mehrmals wenden und die Keule mit Bratensatz beträufeln.

Lauchzwiebelgrün waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Schmand und beiseitegestellten Kräutern verrühren und abschmecken. Mit den Kartoffeln und der aufgeschnittenen Lammkeule servieren.

Dazu schmecken grüne Bohnen.



[www.landmetzgerei.de](http://www.landmetzgerei.de)

## Lammkoteletts mit Rösti und frischem Pistou

### Zutaten für vier Personen:

6 - 7 mittelgroße Kartoffeln  
1 Lammkrone (mit 8 Koteletts, aufgetaut, zum Beispiel aus Neuseeland)  
60 ml Öl  
Salz, Pfeffer  
2 TL gehackter Rosmarin  
2 EL flüssige Butter

### **Für das Pistou:**

1 Knoblauchzehe  
40 g frisch geriebener Parmesan  
2 Bund Basilikum  
1 Bund Minze  
3 Anchovisfilets  
1 EL Rot- oder Weißweinessig (ersatzweise Zitronensaft)  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Backofen auf 220 °C vorheizen. Kartoffeln schälen, raspeln und zugedeckt stellen. Lammkrone waschen, trocken tupfen und Fett abschneiden. Krone mit etwas Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne von allen Seiten kräftig braun anbraten (wird die Fettschicht nicht entfernt, diese Seite etwas länger anbraten, um das Fett auszulassen). Lammkrone in eine ofenfeste Form geben und im heißen Ofen 12 - 16 Min. nach gewünschtem Gargrad weiterbraten. Inzwischen Kartoffeln gut auspressen und mit Rosmarin, flüssiger Butter, Salz und Pfeffer vermengen. 5 - 6 etwa 2 cm dicke Rösti daraus formen und im Übrigen heißen Öl bei mittlerer Hitze 5 - 7 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Lammkrone aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 10 - 15 Min. ruhen lassen. Rösti auf ein Blech setzen und im heißen Ofen 15 - 20 Min. zu Ende garen, während das Fleisch ruht. Für das Pistou Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Parmesan, abgezupften Basilikum- und Minzeblättchen, abgetropften Anchovis, Essig und Öl zu einer glatten Creme pürieren und abschmecken. Lammkrone in Koteletts schneiden, mit etwas Pistou beträufeln und mit den Rösti servieren. Dazu passt ein Salat oder gegartes Gemüse. Zubereitungszeit: 60 Min.



[www.landmetzgerei.de](http://www.landmetzgerei.de)

## Souvlaki mit Tsatsiki

### Zutaten für vier Personen:

1000 g mageres Lammfleisch  
2 grüne Paprikaschoten  
2 rote Paprikaschoten  
2 bis 3 Knoblauchzehen  
200 ml Olivenöl  
Saft von 2 Zitronen  
2 TL Oregano  
3 Lorbeerblätter  
Salz  
Pfeffer  
1 Salatgurke  
2 Knoblauchzehen  
2 EL fein gehackter Dill  
1 EL fein gehackte Minze  
500 g Sahnejoghurt  
5 EL Olivenöl  
1 Glas schwarze Oliven  
250 g Baguette

### Zubereitung:

Das Fleisch mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden.

Paprika waschen, halbieren, Kerne und die weißen Trennwände entfernen.

Paprika in Stücke schneiden. Mit den Fleischwürfeln abwechselnd auf 16 Holzspieße stecken.

Die Knoblauchzehen abziehen und durch die Presse drücken. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Oregano, Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten.

Die Spieße einlegen, zudecken und im Kühlschrank über Nacht durchziehen lassen. Für das Tsatsiki die Salatgurke waschen und grob raspeln, Knoblauchzehen abziehen und auspressen. Dill und Minze mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und fein wiegen.

Die geraspelte Gurke unter den Joghurt heben, mit Knoblauch, Dill, Minze und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und gut durchziehen lassen.

Die Fleischspieße aus der Marinade entnehmen, abtropfen lassen und von allen Seiten sechs bis zehn Minuten grillen. Mit Tsatsiki, Oliven und Brot servieren.