

Die beliebtesten

*Rezepte*

# Lamm



# Lamm

## Die beliebtesten Rezepte

© Naumann & Göbel  
Verlagsgesellschaft mbH, Köln  
Emil-Hoffmann-Str.1, 50996  
Köln  
Rezeptfotos: TLC Fotostudio  
Coverfoto: TLC Fotostudio  
Alle Rechte vorbehalten  
ISBN: 978-3-8155-8248-0

[www.naumann-goebel.de](http://www.naumann-goebel.de)

# ***Inhalt***

Lamm-Kebabs mit Kichererbsencreme

Lammburger mit Ziegenkäse

Lammhackspieße

Tomatensuppe mit Lamm und Minze

Spaghetti mit Lamm-Paprika-Sauce

Lammpilaw

Lammcurry mit Kokosmilch

Lamm-Biryani mit Mandeln

Lamm mit Pfefferminze

Lammragout

Lamm mit grünem Pfeffer

Lammlachse mit Schafskäse-Dip

Lammrücken auf Linsengemüse

Lammkoteletts mit Honigglasur

Lammkarrees mit Mandel-Oliven-Kruste

Lammkarrees mit Rotwein und Kräutern

Geschmorte Lammschulter

Lammbraten mit Kartoffeln

Geschmorte Lammhaxen mit Kartoffel-  
Bohnen-Gemüse

Lammbraten mit Rosmarin

# Lamm-Kebabs mit Kichererbsencreme



**Für 20 Stück:**

Für die Lamm-Kebabs:

350 g Lammfleisch

1 Bund Minze

2 Knoblauchzehen

1 El Honig

2 El Limettensaft

2 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für die Kichererbsencreme:

2 Schalotten

200 g Kichererbsen (Dose)

240 g gehackte Tomaten (Dose)

2 El Olivenöl

1 El Fenchelsamen

1 Tl gemahlener Zimt

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer



1 Tl Honig

Aceto Balsamico

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zeit zum Ziehen: ca. 1 Stunde

Pro Stück ca. 56 kcal/234 kJ, 6 g E, 2 g F, 3 g KH

**1** Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 20 Stücke (ca. 2,5 x 2,5 cm) schneiden.

**2** Für die Marinade die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Hälfte der Minze, Knoblauch, Honig, Limettensaft, Öl und Gewürze verrühren. Die Fleischwürfel darin einlegen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

**3** Für die Kichererbsencreme die Schalotten schälen und fein hacken. Kichererbsen und

Tomaten abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelsamen darin anrösten. Schalotten und Tomaten zugeben und dicklich einkochen. Die Kichererbsen zugeben und 3 Minuten mitschmoren. Mit Zimt, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Honig würzen. Die Masse pürieren und mit Aceto Balsamico abschmecken. 2 El Minze unterheben und die Creme 30 Minuten durchziehen lassen.

**4** 20 Holzspieße in Wasser einweichen. Je 1 Stück Lammfleisch auf einen Spieß stecken und unter dem heißen Grill von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen. Lamm-Kebabs mit der restlichen Minze bestreut servieren. Dazu die Kichererbsencreme reichen.

# Lammburger mit Ziegenkäse



**Für 4 Portionen:**  
**3 Schalotten**

2 Knoblauchzehen  
2 El Öl  
700 g Lammhackfleisch  
1 El frisch gehackter Rosmarin  
1 El frisch gehackter Thymian  
25 g gehackte Pinienkerne  
Salz  
Pfeffer  
4 Scheiben Ziegenrolle  
4 Ciabatta-Brötchen  
2 Tomaten  
4 Friséesalatblätter

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 13 Minuten

Pro Portion ca. 370 kcal/1549 kJ, 54 g E, 13 g F, 10 g KH

**1** Schalotten und Knoblauch schälen,

hacken, in 1 El heißem Öl dünsten. Mit Hackfleisch, Kräutern und Pinienkernen mischen und würzen. Burger formen, mit Öl bestreichen und 5 Minuten von jeder Seite grillen.

**2** Pro Lammburger eine Scheibe Käse mitgrillen. Brötchen rösten und dann zuerst mit der Käsescheibe, danach mit Salat und Tomatenscheiben belegen und die Lammburger daraufsetzen. Mit der oberen Brötchenhälfte abdecken und servieren.

# Lammhackspieße



**Für 4 Portionen:**

500 g Lammhackfleisch

1 Ei

1 Tl gemahlener Kreuzkümmel

1 Tl gemahlener Koriander

1 El frisch gehackter Salbei

1/2 Tl Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer

8 kleine Zwiebeln

12 Lorbeerblätter

3 El Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 10 Minuten

Pro Portion ca. 283 kcal/1185 kJ, 40 g E, 11 g F, 6 g KH

**1** Das Hackfleisch mit Ei, Kreuzkümmel, Koriander, Salbei und Cayennepfeffer zu einem Teig verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Aus dem Fleischteig mit angefeuchteten Händen Klößchen formen. Die Zwiebeln

schälen und in grobe Stücke schneiden. Fleischklößchen mit Zwiebeln und Lorbeerblättern abwechselnd auf Holzspieße stecken.

**3** Die Lammspieße mit dem Olivenöl bestreichen und auf dem Grill oder im Backofen unter dem Grill etwa 8 bis 10 Minuten grillen. Mit Couscous und einer Joghurtsauce servieren.



# Tomatensuppe mit Lamm und Minze



**Für 4 Portionen:**

500 g Tomaten

200 g Zwiebeln

1 Zweig Minze

3 Chilischoten

3 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener bunter Pfeffer

1/4 TL Kreuzkümmel

1 l Wasser

350 g Lammfleisch aus der Schulter

125 g getrocknete Aprikosen

2 EL frisch gehackter Koriander

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde 40 Minuten

Pro Portion ca. 330 kcal/1382 kJ, 17 g E, 17 g F, 21 g KH

**1** Tomaten kurz mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Stängelansätze entfernen und Tomaten in große Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und grob hacken.

Minzezweig abspülen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Chilischoten halbieren, entkernen und ebenfalls hacken.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten hineingeben und unter Rühren so lange dünsten, bis die Zutaten leicht gebräunt sind. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und Wasser zugießen. Lamm und klein geschnittene Aprikosen ebenfalls in den Topf geben.

**3** Aufkochen und mit Deckel ca. 90 Minuten köcheln lassen. Fleisch herausnehmen, in Stücke schneiden und wieder in den Eintopf geben. Weitere 10 Minuten köcheln, mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und servieren.

# Spaghetti mit Lamm-Paprika-Sauce



**Für 4 Portionen:**  
600 g gelbe Paprikaschoten

2 Zwiebeln  
50 g Butter  
100 ml Gemüsebrühe  
1 kleine rote Chilischote  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Limette (Saft und abgeriebene Schale)  
400 g Lammfilet  
400 g Spaghetti  
2 Fleischtomaten

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion ca. 400 kcal/1675 kJ, 26 g E, 16 g F, 31 g KH

**1** Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler schälen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf

erhitzen und die Paprikastücke und Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Brühe zugießen und alles im geschlossenen Topf 5 Minuten köcheln lassen.

**2** Chilischote aufschlitzen, die Kerne entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden (am besten mit Küchenhandschuhen). Paprikastücke und Zwiebelwürfel aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Chili zugeben und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

**3** Das Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. In der restlichen Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die Tomaten kurz mit ins Nudelwasser geben, herausnehmen, kalt

abspülen und häuten. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel und die abgeriebene Limettenschale unter die Paprikasauce rühren.

**5** Die Pasta abgießen, etwas von dem Nudelwasser aufheben. Die Pasta mit der Sauce und dem Fleisch mischen, eventuell etwas von dem Nudelwasser unterrühren.

# Lammpilaw



**Für 4 Portionen:**

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

700 g Lammschulter



50 g Butter

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/2 TL gemahlener Zimt

3 EL Tomatenmark

3 EL frisch gehackte glatte Petersilie

125 g getrocknete Aprikosen

75 g gehackte Pistazien

500 g Langkornreis

150 g TK-Erbsen

Petersilienblätter zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde 45 Minuten

Pro Portion ca. 1419 kcal/5941 kJ, 39 g E, 87 g F,  
112 g KH

Tipp:

Das Lammpilaw lässt sich auch sehr gut mit Bulgur,  
vorgekochtem Hartweizen, zubereiten. Bulgur ist

fein und grob geschrotet im Handel erhältlich.

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin in 5-10 Minuten goldgelb dünsten. Lamm zu den Zwiebeln geben und anbraten. Salz, Pfeffer und Zimt unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten köcheln.

**2** Tomatenmark einrühren und so viel Wasser zugießen, dass das Fleisch komplett bedeckt ist. Petersilie untermengen und aufkochen lassen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze 60-70 Minuten köcheln bzw. so lange, bis das Fleisch gar ist. In der Zwischenzeit Aprikosen klein schneiden.

**3** 3 Tassen Wasser zugießen, Aprikosen,

Pistazien, Reis und Erbsen unterrühren und zugedeckt 15-20 Minuten weitergaren, bzw. so lange, bis der Reis gar ist. Gegebenenfalls etwas Wasser zugeben. Zum Servieren mit Petersilienblättern bestreuen.

# Lammcurry mit Kokosmilch



**Für 4 Portionen:**

1 kg Lammkeule ohne Knochen  
Salz  
Pfeffer  
6 El Öl  
2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
10 g Ingwer  
2 Tl Sambal Oelek  
3 Tl Kurkuma  
1 Tl Zimt  
1 1/2 Tl Galgantpulver  
1 Prise Nelkenpulver  
2 Tl Zucker  
1 rote Chilischote  
500 ml Kokosmilch  
125 ml Kokoscreme  
Korianderblättchen zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion ca. 324 kcal/1357 kJ, 29 g E, 15 g F, 8 g KH

**1** Das Lammfleisch in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl im Wok erhitzen und die Lammfleischwürfel darin von allen Seiten gut anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

**2** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und reiben. Im Wok im verbliebenen Fett 2-3 Minuten andünsten, dann an den Rand schieben und die Gewürze mit dem Zucker zufügen und 2 Minuten schmoren. Die Chilischote putzen, waschen, entkernen und in Ringe schneiden. In den Wok geben und Kokosmilch sowie -creme zugeben. Aufkochen lassen und unter Rühren etwa 10 Minuten köcheln, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt.

**3** Das Fleisch wieder in den Wok geben und etwa 1 Stunde bei mittlerer Temperatur und unter gelegentlichem Umrühren garen. Mit frischem Koriander bestreuen und mit Reis servieren.



# Lamm-Biryani mit Mandeln



**Für 4 Portionen:**

1 Tl Safranfäden  
250 g Basmatireis  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)  
600 g Lammfleisch ohne Knochen  
2 Gewürznelken  
1/2 Tl schwarze Pfefferkörner  
2 grüne Kardamomkapseln  
1 Tl Kreuzkümmelsamen  
2 cm Zimtstange  
2 El Ghee oder Butterschmalz  
Muskatnuss  
Chilipulver  
180 g Naturjoghurt  
4 El Rosinen  
4 El geröstete Mandelblättchen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 10 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 544 kcal/2278 kJ, 39 g E, 13 g F, 66 g KH

**1** Safran in lauwarmem Wasser einweichen und beiseitestellen. Basmatireis waschen und ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Knoblauch und Zwiebeln schälen, Zwiebeln in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und reiben. Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Knoblauch mit Ingwer, Gewürznelken, Pfefferkörnern, Kardamomkapseln, Kreuzkümmel und Zimtstangen im Mörser fein zerstoßen.

**3** Zwiebeln im Fett goldbraun anbraten. Gewürzmischung, etwas frisch geriebene Muskatnuss und Chilipulver 1 Minute unter Rühren erhitzen. Lammfleisch zugeben und

gleichmäßig rundum anbraten.

**4** Den Joghurt mit den Rosinen und das Safranwasser unterrühren, aufkochen und etwa 40 Minuten kochen lassen.

**5** Salzwasser aufkochen, Reis darin kurz aufkochen lassen und bei kleinster Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Reis mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit dem Fleisch servieren.

# Lamm mit Pfefferminze



**Für 4 Portionen:**

1 kg Lammschulter

Salz

Pfeffer

2 Zweige rote Pfefferminze

3 Knoblauchzehen  
1 Schalotte  
1/4 unbehandelte Limette (Schale)  
1/4 unbehandelte Orange (Schale)  
3 Stängel Thai-Basilikum  
2 El Öl  
3 El Currypulver  
400 ml Kokoscreme  
200 ml Lammfond  
2 El Mehl  
1 rote Chili  
1 grüne Chili  
2 El Pfefferminzblätter

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion ca. 678 kcal/2839 kJ, 47 g E, 51 g F, 7 g  
KH

**1** Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfefferminzblättchen abzupfen und fein hacken. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Beides zum Fleisch geben, vermischen und durchziehen lassen.

**2** Die letzte Knoblauchzehe und die Schalotte schälen und fein hacken. Je 1 Tl Limetten- und Orangenschale reiben, restliche Schale in sehr feine Streifen hobeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Streifen schneiden.

**3** Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin anbräunen. Die Fleischwürfel zugeben und kräftig anbraten. Currypulver und Kokoscreme einrühren, Lammfond angießen und etwa 60 Minuten köcheln. Das Mehl in etwas Wasser

anrühren und die Sauce damit andicken.

**4** Geriebene Zitruschale und Basilikum unterrühren und erhitzen. Die Chilischoten putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das Curry mit Chilistreifen und Pfefferminzblättern garnieren und mit Reis oder Reisnudeln servieren.



# Lammragout



**Für 4 Portionen:**

800 g Lammkeule ohne Knochen  
100 g durchwachsener Speck  
1 große Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
200 g Möhren  
1 frische Chilischote  
4 El Olivenöl  
2 El Mehl  
250 ml trockener Rotwein  
3 El Tomatenmark  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 Lorbeerblatt

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde 10 Minuten

Pro Portion ca. 700 kcal/2931 kJ, 43 g E, 51 g F, 9 g  
KH

Warenkunde:

Dieses Rezept schmeckt besonders gut, wenn es mit frischem statt mit tiefgekühltem Lammfleisch zubereitet wird. Frisches Lammfleisch erhalten Sie entweder in gut sortierten Metzgereien und Supermärkten, beim Bauern, auf Wochenmärkten oder aber in türkischen Lebensmittelgeschäften.

**1** Das Lammfleisch kalt abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Das Fleisch in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

**2** Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Die Möhren waschen, Wurzel- und Blattansätze wegschneiden und mit einem Sparschäler schälen. Die Möhren zuerst längs in Streifen schneiden und dann würfeln. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, längs halbieren, Kerne und Scheidewände sowie Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch sehr fein würfeln.

**3** Das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Speckwürfel darin kräftig anbraten, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen. Nun das Fleisch portionsweise von allen Seiten anbraten, herausnehmen und ebenfalls zur Seite stellen. Dann die Zwiebel, den Knoblauch und die Chilischote im Fett andünsten.

**4** Das Lammfleisch und die Speckwürfel wieder zufügen, mit Mehl bestäuben und mit Rotwein ablöschen. Das Tomatenmark einrühren, kräftig salzen und pfeffern. Die Möhren und das Lorbeerblatt hinzugeben und alles zugedeckt auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde sanft köcheln lassen.

**5** Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen. Zum Lammragout passen hervorragend Bandnudeln,

Rosmarinkartoffeln oder Polentaschnitten.

# Lamm mit grünem Pfeffer



**Für 4 Portionen:**

500 g Lammfleisch aus der Keule

10 große Pfefferblätter

4 El Pflanzenöl

1 Tl Currypulver

1 Tl Fünf-Gewürz-Mischung

je 2 gelbe, grüne und rote Paprika, in  
Rauten

2 El frischer grüner Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 451 kcal/1888 kJ, 25 g E, 34 g F, 7 g  
KH

**1** Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. 2 Pfefferblätter in sehr feine Streifen schneiden. Das Pflanzenöl im Wok erhitzen, die Lammfleischwürfel darin kurz und scharf anbraten.

**2** Mit Curry und Fünf-Gewürz-Mischung bestäuben und herausnehmen. Die Paprika im Wok von allen Seiten scharf anbraten,

mit 200 ml Wasser ablöschen. Dann die Pfefferkörner zugeben und die Flüssigkeit fast verkochen lassen. Die angebratenen Lammfleischwürfel wieder zugeben und die Pfefferblätter-Streifen unterrühren. Das Fleisch auf Pfefferblättern anrichten.



# Lammlachse mit Schafskäse-Dip



## **Für 4 Portionen:**

Für die Lammlachse:

2 Bund Minze

1 El grobes Meersalz

150 ml Olivenöl

4 Lammlachse

Für den Schafskäse-Dip:

100 g Schafskäse

200 g Dickmilch

2 Knoblauchzehen

10 schwarze Oliven

1 Frühlingszwiebel

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Marinierzeit: ca. 24 Stunden

Pro Portion ca. 660 kcal/2763 kJ, 41 g E, 51 g F, 4 g KH

**1** Für die Marinade die Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Mit dem Meersalz und dem Olivenöl verrühren. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in einen Gefrierbeutel legen. Die Marinade dazugießen, den Beutel fest verschließen und das Fleisch darin im Kühlschrank mindestens 12 Stunden, besser 24 Stunden marinieren.

**2** Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Lammlachse auf den heißen Grillrost legen und bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten grillen. Dann das Fleisch an die Seite des Rostes legen und den Deckel des Grills schließen. Die Lammlachse indirekt weitere 4 Minuten von jeder Seite garen.

**3** Für den Dip den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und mit der Dickmilch vermengen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Oliven entsteinen und hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden.

**4** Knoblauch, Oliven und Frühlingszwiebel unter die Schafskäse-Dickmilch-Masse rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Lammlachse in dicke Scheiben schneiden und mit dem Schafskäse-Dip servieren.

# Lammrücken auf Linsengemüse



## **Für 4 Portionen:**

800 g Lammrücken, ohne Wirbel-, aber mit Rippenknochen

Salz

Pfeffer

3 El Olivenöl

2 Frühlingszwiebeln

200 g kleine Linsen

4 Tomaten

250 ml Gemüsebrühe

150 ml trockener Weißwein

150 ml Lammfond

25 g Butter

2 El frisch gehacktes Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Portion ca. 582 kcal/2437 kJ, 70 g E, 17 g F, 29 g KH

**1** Den Backofen auf 110 °C (Umluft 90 °C) vorheizen. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen, die Rippen säubern und das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

**2** 2 El Öl in einem Bräter erhitzen und den Lammrücken darin von allen Seiten gut anbraten. Den Bräter in den Ofen stellen und das Fleisch etwa 30 Minuten garen.

**3** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Die Linsen waschen, abtropfen lassen und dazugeben. Die Tomaten waschen, heiß überbrühen, von den Stielansätzen, Häuten und Kernen befreien und hacken. Unter die Linsen rühren. Die Gemüsebrühe angießen und die Linsen etwa 20 Minuten kochen.



**4** Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Scheiben schneiden. Den Bratensatz mit Wein und Fond lösen und etwas einkochen. Die Butter einrühren und abschmecken. Das Linsengemüse auf Teller verteilen und die Fleischstücke darauf legen. Die Sauce darüber geben. Mit Basilikum garnieren.

# Lammkoteletts mit Honigglasur



**Für 4 Portionen:**

75 ml alter Aceto balsamico

3 El Honig

Salz

Pfeffer

12 Lammkoteletts

2 El Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Ruhezeit: ca. 5 Minuten

Pro Portion ca. 338 kcal/1415 kJ, 58 g E, 10 g F, 3 g KH

Tipp:

Probieren Sie Salbeihonig für die Glasur. Statt Lammkoteletts können Sie auch Spareribs oder kleine Schweinekoteletts mit der Honigglasur knusprig grillen.

**1** Den Essig mit dem Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Mischung beiseitestellen.

**2** Die Lammkoteletts waschen, trocken

tupfen, mit dem Olivenöl bestreichen und würzen. Auf dem heißen Grill von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. Mit Honigglasur bestreichen und weitere 2 Minuten grillen.

**3** Die Koteletts vom Grill nehmen und mit der beiseitegestellten Honigmischung bestreichen. In Folie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

**4** Die Koteletts servieren. Dazu schmecken ein Minzpesto und frisches Brot.

# Lammkarrees mit Mandel-Oliven-Kruste



## **Für 4 Portionen:**

50 g Mandelblättchen

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 El Olivenöl

60 g altbackenes Brot

1/2 Bund frisch gehackter Koriander

50 g grüne Oliven ohne Stein

1 Ei

Salz

Pfeffer

12 Lammkarrees

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 562 kcal/2353 kJ, 44 g E, 39 g F, 9 g KH

**1** Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann grob hacken und abkühlen

lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schmoren. Nach 5 Minuten den Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten mitschmoren. Beides in eine Schüssel geben. Das Brot dazureiben, Koriander und Mandeln untermischen.

**3** Die Oliven ebenfalls hacken und mit dem Ei und den Gewürzen dazugeben. Alles gut mischen.

**4** Die Lammkarrees waschen, trocken reiben und mit der Mandel-Oliven-Mischung bestreichen.

**5** Das Fleisch auf dem vorgeheizten Grill oder unter dem Backofengrill von jeder Seite etwa 5 Minuten grillen, sodass es innen noch rosa ist. Mit frischem Baguette

servieren.



# Lammkarrees mit Rotwein und Kräutern



## **Für 4 Portionen:**

2 Lammkarrees (à 600 g)

6 Knoblauchzehen

3 Frühlingszwiebeln

4 Tomaten

1/2 Bund glatte Petersilie

1/2 Bund Oregano

4 Zweige Thymian

2 El Senf

200 ml Rotwein

4 El Olivenöl

1/2 Tl Pfeffer

1 Tl Salz

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Marinierzeit: ca. 4 Stunden

Pro Portion ca. 391 kcal/1637 kJ, 41 g E, 29 g F, 7 g

KH

**1** Lammkarrees waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und zerteilen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und Blätter bzw. Nadeln abzupfen. Alle Zutaten für die Marinade im Mixer pürieren.

**2** Das Fleisch in einen Gefrierbeutel geben, die Marinade dazugießen und etwas einmassieren. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden marinieren.

**3** Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten medium grillen. Soll das Fleisch durchgebraten sein, braucht es 25 Minuten. Nach Ende der Grillzeit das Fleisch in Alufolie wickeln und noch 5 Minuten ruhen lassen.

**4** Lammkarrees aus der Folie nehmen und zwischen den Rippen in Koteletts schneiden. Sofort servieren.

# Geschmorte Lammschulter



**Für 4 Portionen:**

**1,2 kg Lammshulter ohne Knochen**

2 Knoblauchzehen  
1 Bund Salbei  
Salz  
Pfeffer  
200 g Möhren  
1 Gemüsezwiebel  
150 g Staudensellerie  
4 El Öl  
2 El Tomatenmark  
400 ml Rotwein  
1 El Speisestärke

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion ca. 556 kcal/2328 kJ, 64 g E, 22 g F, 12 g KH

**1** Die Lammshulter von überflüssigem Fett und Sehnen befreien, waschen und trocken



tupfen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Salbei waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und mit dem Knoblauch mischen Die Schulter auseinanderklappen und mit der Knoblauch-Salbei-Mischung füllen. Lammschulter zusammenklappen und mit Küchengarn zusammenbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Sellerie putzen waschen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Lammschulter darin rundherum gut anbraten. Das Gemüse zugeben und 5 Minuten mitschmoren. Das Tomatenmark unterrühren. Mit Wein und 200 ml Wasser ablöschen. Die Lammschulter abgedeckt 50 Minuten im Ofen garen.

**3** Die Lammschulter aus dem Bräter nehmen. Die Sauce einmal aufkochen. Die Stärke in 3 El Wasser rühren und die Sauce damit binden. Lammschulter in Scheiben schneiden. Dazu passen Semmel- oder Serviettenknödel.

# Lammbraten mit Kartoffeln



## **Für 4 Portionen:**

1 unbehandelte Zitrone

1 kg Lammkeule

600 g kleine Kartoffeln

600 g Tomaten

6 El Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

3 El Butterschmalz

1 Bund glatte Petersilie

4 Knoblauchzehen

4 El frisch geriebene Semmelbrösel

50 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde 30 Minuten

Pro Portion ca. 1109 kcal/4643 kJ, 49 g E, 71 g F, 61 g KH

**1** Die Zitrone auspressen. Die Zitronenhälften aufheben. Lammkeule mit dem Saft der ausgepressten Zitrone einreiben. Kartoffeln schälen, waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen und den Stielansatz entfernen. Mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

**2** Einen großen Bräter mit 2 El Olivenöl einpinseln. Die Kartoffelscheiben einschichten, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend mit 2 El Schmalzflöckchen belegen. Die Tomaten ebenfalls in den Bräter geben. Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen.

**3** Petersilie waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen. Petersilie und Knoblauch sehr fein hacken. Mit den

Semmelbröseln und der abgeriebenen Schale der Zitrone mischen. Zwei Drittel davon mit restlichem Olivenöl zu einer Paste rühren. Den Rest mit dem Parmesan mischen und für später beiseitestellen.

**4** Lammkeule mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Petersilienpaste rundum bestreichen. Auf die Kartoffelscheiben in den Bräter legen und im Backofen etwa 1 Stunde und 30 Minuten garen.

**5** 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Temperatur auf 225 °C (Umluft 205 °C) erhöhen. Petersilie-Käse-Mischung über Lamm und Kartoffeln geben, restliches Schmalz in Flöckchen darauf verteilen und knusprig überbacken.

# Geschmorte Lammhaxen mit Kartoffel-Bohnen- Gemüse





## **Für 4 Portionen:**

Für die Lammstelzen:

2 Zwiebeln

2 Möhren

3 Stangen Staudensellerie

3 El Olivenöl

4 Lammhaxen

1 El Tomatenmark

300 ml kräftiger Rotwein

1 l Lammfond

2 Knoblauchzehen

4 Zweige Bohnenkraut

2 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

10 Pfefferkörner

10 Korianderkörner

2 Pimentkörner

2 Lorbeerblätter

1 Sternanis

Salz

Pfeffer

Für das Kartoffel-Bohnen-Gemüse:

600 g Schnittbohnen (TK)

6 El dicke grüne Bohnenkerne (TK)

8 festkochende Kartoffeln

Salz

1 Schalotte

1 Zweig Bohnenkraut

2 El Butter

150 ml Sahne

2 Tl weißer Aceto balsamico

Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Garzeit: ca. 2 Stunden

Pro Portion ca. 868 kcal/3634 kJ, 57 g E, 49 g F, 38 g KH

**1** Für die Lammhaxen Zwiebeln schälen und würfeln, Möhren schälen, putzen und würfeln, Staudensellerie waschen, trocken tupfen und ebenfalls würfeln. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

**2** Olivenöl in einem Bräter erhitzen, die Lammhaxen darin rundherum anbraten, dann die Gemüsewürfel zugeben. Alles ca. 5 Minuten weiterbraten, Tomatenmark unterrühren und dann mit Rotwein ablöschen. Lammfond dazugeben, Knoblauch schälen und fein hacken, ebenfalls dazugeben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf 2 Zweige Bohnenkraut mit den Gewürzen dazugeben.

**3** Den Bräter abdecken und alles für ca. 2 Stunden im Ofen schmoren. Dann die Haxen herausnehmen, die Sauce passieren, nach Belieben etwas einkochen lassen. Das

restliche Bohnenkraut hacken, in die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Haxen wieder in die Sauce legen. Warm stellen.

**4** Für das Gemüse die Schnittbohnen und die Bohnenkerne auftauen lassen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Die Schalotte schälen und würfeln, Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.

**5** Die Schnittbohnen in etwas Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, dann Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotte darin andünsten. Die Sahne dazugießen, mit Aceto balsamico, Salz und Pfeffer würzen, dann die Kartoffeln, Schnittbohnen und Bohnenkerne unterrühren. Zum Schluss das Bohnenkraut unterrühren.

**6** Das Kartoffel-Bohnengemüse mit den Lammstelzen servieren und alles mit der Lammsauce umkränzen.

# Lammbraten mit Rosmarin



**Für 4 Portionen:**  
2 Knoblauchzehen  
750 g Lammrollbraten  
Salz

Pfeffer

2 Rosmarinzweige

3 El Olivenöl

2 El Senf

100 ml Weißwein

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion ca. 535 kcal/2240 kJ, 35 g E, 42 g F, 2 g KH

**1** Die Knoblauchzehen schälen und in feine Stifte schneiden. Den Backofen auf 240 °C (Umluft 220 °C) vorheizen. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Nadeln von 1 Rosmarinzweig abzupfen. Das Lammfleisch mit Knoblauchstiften und Rosmarinnadeln spicken. Das Fleisch mit dem Öl einstreichen.

**2** Fleisch in einen Bräter legen und 15 Minuten im Ofen anbraten. Einmal wenden. Dann den zweiten Rosmarinzweig zum Fleisch legen, das Fleisch mit dem Senf bestreichen und bei 200 °C (Umluft 180 °C) 20 bis 30 Minuten braten. Nach dem Garen das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Backofen 10 Minuten ruhen lassen.

**3** Den Bratensatz durch ein Sieb gießen, mit dem Wein aufkochen und etwas einkochen lassen. Lammbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.





Die 20 beliebtesten Rezepte  
exklusiv als eBook!

Klassisches für jeden Tag

- Braten
- Schnitzel
- Lasagne
- Nudeln
- Aufläufe
- Eintöpfe
- Suppen
- Abendbrot
- Snacks

- Frische Salate
- Kartoffelsalate
- Nudelsalate
- Beef
- Hausmannskost
- Hackfleisch
- Vegetarisch
- Vegan
- Gulasch
- Spaghetti
- Kartoffeln
- Gemüse
- Geflügel
- Hähnchen
- Sandwiches

**Wenn es etwas Besonderes sein**

# soll

- Pilze
- Rouladen
- Wild
- Ente
- Festtagsgerichte
- Partybuffet
- Lamm
- Pasteten
- Wintergemüse
- Kürbis
- Geschenke aus der Küche
- Grillen
- Vegetarisch grillen
- Grillsaucen
- Fingerfood

- Dips
- Brunch
- Picknick
- Chutneys
- Marmelade
- Gelees
- Feine Desserts
- Eis
- Sorbets
- Smoothies
- Cocktails
- Alkoholfreie Cocktails
- Warme Vorspeisen
- Kochen mit Kindern
- Kinderparty
- Partysalate
- Spargel

- Fettarme Küche
- Leichte Desserts
- Sushi
- Burger
- Pizza
- Lachs
- Forelle
- Currys
- Wok
- Tapas
- Antipasti
- Leckerer mit Tofu

## Deftig? Oder lieber exotisch?

- Österreichische Küche
- Bayerische Küche

- **Thailändische Küche**
- **Indonesische Küche**
- **China-Küche**
- **Indische Küche**
- **Türkische Küche**
- **Italienische Küche**
- **Orient-Küche**
- **Südafrikanische Küche**

## **Beliebte Backrezepte**

- **Kuchenklassiker**
- **Käsekuchen**
- **Schokokuchen**
- **Apfelkuchen**
- **Napfkuchen**
- **Obstkuchen**

- Blechkuchen
- Strudel
- Lebkuchen
- Weihnachtsbäckerei
- Kekse
- Muffins
- Leichte Kuchen
- Klassische Torten
- Waffeln
- Kaffee
- Brot backen
- Pikantes Gebäck
- Süße Crêpes
- Pikante Crêpes
- Flammkuchen & Co.
- Quiches

# Praktische Tipps für jede Situation!

- 1000 Haushaltstipps (ISBN 978-3-8155-7870-4)
- 1000 Gartentipps (ISBN 978-3-8155-7867-4)
- 1000 Tipps aus Omas Zeiten (ISBN 978-3-8155-7868-1)
- 1000 Gesundheitstipps (ISBN 978-3-8155-7869-8)

**Erhältlich in allen eBook-Shops!**

**Wir sind auf Facebook!**

**Vernetzen Sie sich mit uns auf Facebook und bleiben Sie so über alle Neuigkeiten und unsere aktuellen Aktionen informiert:**



[www.facebook.com/apollomedien](http://www.facebook.com/apollomedien)