

## Lammrezepte

Nutztier-Arche  
Dahlhausen

Nutztier-Arche  
Dahlhausen

## Inhaltsverzeichnis

Über das Lammfleisch .....	4
Was ist ein Lamm.....	4
Schaffleisch und Gesundheit .....	4
Schlachtteile.....	5
Rezeptauswahl.....	7
Rezepte Lammkeule .....	8
Lammkeule mit Zitronen-Knoblauch Füllung .....	8
Lammkeule a la Toscana .....	9
Lammkeule mit Rosmarinkartoffeln .....	10
Lammkeule in Kräuter Senf Kruste.....	11
Fünf Stunden Lamm .....	12
Rezepte Rippchen .....	14
Lammrippchen gebraten.....	14
Lammrippchen vom Grill .....	15
Lammrippchen aus dem Backofen .....	16
Rezepte Lammrücken.....	17
Lammrücken „Nimes“ .....	17
Lammrücken im Petersilienmantel.....	18
Glasierter Lammrücken in Orangensauce.....	19
Lammrücken provenzalisch mit Champignons & Knoblauch .....	20
Rezepte Lammschulter .....	21
Herbstliche Lammschulter mit Rotwein, Pflaumensauce und Quitte.....	21
Lammschulter mit maltesischer Blutorangensauce.....	22
Lammschulter in Salzkruste.....	23
Lammschulter in Rosmarinhonig mit Käse überbacken .....	24
Lammschulter an Zitronen-Minz Sauce.....	25
Arabischer Honig - Lamnbraten mit Zwiebelkompott und Couscous .....	26
Feiner Schulterbraten .....	28
Rezepte Lammkoteletts.....	29
Balsamico Lammkoteletts .....	29
Lammkoteletts mit Rosmarin.....	30
Lammkoteletts mit Whiskeysahne .....	31

Lammkoteletts mit Rosmarin-Zitronensauce .....	32
Sonstige Rezepte.....	33
Lamm Cevapcici.....	33
Gehacktes Stippe.....	34
Lamm Curry Hackbraten .....	35
Lammstelzen mit Möhren, Kohlrabi und Schmortomaten .....	36
Orientalische Lammstelzen mit Kartoffeln.....	38
Lammhaxen mit Honig und Zimt .....	39
Lamm mit Aprikosen (Nacken).....	40
Lamm –Trauben – Eintopf (Nacken).....	41
Lammsuppe mit Safran (Nacken) .....	42

## Über das Lammfleisch

Leider ist das Essen von Lammfleisch in Deutschland aus der Mode gekommen. Das hängt zum einen damit zusammen, dass die Schafhaltung hierzulande immer mehr zurückgeht, zum anderen damit, dass die Fleischtheken im Sommer fast nur die Filets und die Koteletts neuseeländischer Massenproduktion führen. Andere Teile werden, außer zur Osterzeit, für den Endverbraucher kaum noch angeboten. Eher noch wird Lammfleisch in Gourmetrestaurants als besondere Spezialität angeboten.

Dabei gibt es auch in Deutschland Schafrassen, die ein asaisonales Brustverhalten haben und das ganze Jahr über Lämmer produzieren können. Wir könnten also das ganze Jahr über Lamm kaufen und zubereiten.

## Was ist ein Lamm

Man unterscheidet Milch- und Mastlämmer. Milchlämmer werden in der Regel nach wenigen Lebensmonaten geschlachtet und haben sich bis dahin hauptsächlich von der Muttermilch ernährt. Eine Wiese haben sie in der Regel noch nie gesehen. Mastlämmer werden ca. 12 Monate alt.

## Schaffleisch und Gesundheit

Lamm-/Schaffleisch wies von Nutztieren aus naturnaher Grünlandbeweidung bei allen Untersuchungen die besten Ergebnisse im Vorhandensein von Vitaminen und Mineralien sowie in erhöhter Konzentration ungesättigter Fettsäuren auf! Das ist nicht verwunderlich, da Schafe aselektiv weiden, nehmen sie Gräser und Pflanzen zu sich, die andere Nutztiere meiden. Offenbar enthalten gerade diese Gräser besonders wertvolle Stoffe, die das Fleisch der Schafe so gehaltvoll macht. Es ist reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, sehr hochwertigem Eiweiß und den Vitaminen A, B1, B2, B6, B12 und D. Die geringere Wachstumsgeschwindigkeit bei extensiver Haltung führt zu einer Abnahme an intramuskulärem Fett und daher zu einer höheren Konzentration an ungesättigter Fettsäure im Gewebe.

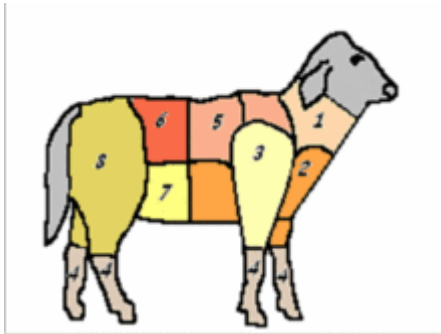
Besonders gehaltvoll ist Lamm-/Schaffleisch an so genannter Orotsäure ( Vitamin B13 ) -. Dieses ist ein Transportmolekül für Magnesium – Magnesium Orotat. Orotsäure hilft im zellinternen Zellstoffwechsel, regeneriert geschädigte Leberzellen, entwickelt krebshemmende Substanzen und steigert die Blutzellbildung im Knochenmark.

Die Eiweißverbindung L- Carnitin ( aus Methionin und Lysin ) ist in Lamm-/Schaffleisch drei mal soviel wie in Rind- und sieben mal wie in Schweinefleisch enthalten. Ausreichende Versorgung mit L- Carnitin kann bei Dialyse- Patienten den EPO- Bedarf signifikant senken und verbessert bei Diabetikern die Glukosetoleranz. L- Carnitin fördert den Fettverbrennung im Körper und wirkt leistungssteigernd. Positive

Einflüsse wurden auf koronare Herzerkrankungen festgestellt. Ebenfalls wurde mittels L- Carnitin in Verbindung mit L- Acetylcanitin die Steigerung der Spermienbeweglichkeit nachgewiesen.

Daher ist Lammfleisch aus naturnaher Weidehaltung nicht nur schmackhaft, sondern nachweislich vor allem ein Lebensmittel zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit!

## Schlachtteile



### Nacken

Hals oder Kamm- Das Fleisch ist mit feinem, weißem Fett durchzogen und sehr saftig.

Wird im Stück, mit oder ohne Knochen zum Kauf angeboten.

Geeignet zum Schmoren von Gulasch oder Nackenbraten und zum Kochen von Suppen, Eintöpfen.

### Brust

Wird als Brust und Brustspitze im Handel angeboten. Das Fleisch ist mit Fett durchwachsen und saftig.

Im Stück, mit oder ohne Knochen im Angebot.

Geeignet zum Kochen von Suppen und Eintöpfen, sowie zum Schmoren von Gulasch und gefüllter Lammb Brust.

### Schulter

Wird im Handel auch als Bug oder Blatt angeboten. Schultern ergeben zarte, saftige Fleischstücke.

Im Angebot als Stück, mit oder ohne Knochen, und in gerollter Form erhältlich.

Geeignet zum Kochen von Eintöpfen, zum Schmoren von Gulasch, für Rollbraten und zum Grillen von Fleischspießchen.

## **Haxen**

Das Fleisch ist sehr saftig, kräftig und kernig im Geschmack.

Im Handel wird es im Stück mit Knochen angeboten.

Ideal zum Braten und Schmoren

## **Koteletts**

Es gibt Stielkoteletts aus dem vorderen Teil des Rückens mit den Rippenenden, und es gibt Lendenkoteletts (mit anhaftendem Filet) aus dem hinteren Teil. Das Fleisch beider Arten ist sehr saftig und zart. Die Scheiben vom ausgelösten Kotelettstrang nennt man auch Lamm-Chops.

Die sehr kleinen Lendenkoteletts werden meist nur doppelt, als so genannte Schmetterlingskoteletts angeboten. Die Stielkoteletts sind einzeln erhältlich.

Ideal zum Kurzbraten und Grillen.

## **Rücken**

Auch Lammkarree oder [Lammlachs](#), enthält das zarteste Fleisch vom Lamm. Er liefert sowohl Lammkoteletts als auch saftige Bratenstücke.

Im Angebot als Stück, mit oder ohne Knochen, als Lammkarree, Lammrückenfilets und Lammfilets.

Bestens geeignet zum Kurzbraten, Grillen, Braten im Ofen und zum Schmoren von Lammrückenfilet.

## **Dünnung**

Die Dünnung ist der Bauchlappen, ein flaches, durchwachsenes Fleischstück.

Zu kaufen im Stück, mit oder ohne Knorpel und Rippen, auch als Rollbraten zu bekommen.

Geeignet zum Kochen von Ragouts, Eintöpfen, Suppen, zum Schmoren von Gulasch und Rollbraten.

## **Keule (*Gigot*)**

Die Lammkeule (Schlegel) ist mager, zart und fleischig. Das beste Bratenstück vom Lamm.

Wird im Stück, mit oder ohne Knochen und in Scheiben geschnitten zum Verkauf angeboten.

Bestens geeignet zum Grillen von Steaks und Fleischspießen, zum Braten und als Gulasch.

## **Rezeptauswahl**

Das Heft möchte daher einige Lammrezepte vorstellen und soll dem Ziel dienen, dem Kunden und Verbraucher das gesunde und schmackhafte Fleisch näher zu bringen.

Es ist nur eine kleine Auswahl und soll lediglich Anregungen bieten. Die Auswahl der Rezepte erfolge nach Schmackhaftigkeit, aber auch nach dem Schwierigkeitsgrad der Zubereitung, der maximal normal sein sollte und nach einem möglichst geringen Arbeitsaufwand für die Zubereitung. Alle Rezepte sind für vier Personen ausgelegt.

Wohl bekomms!

# Rezepte Lammkeule

## Lammkeule mit Zitronen-Knoblauch Füllung

---

- 1 [Lammschlegel \(Keule\), ausgelöst](#)
- 1 Knochen von der Keule
- 1 Knolle/n [Knoblauch](#)
- 1 Zitrone(n) (Bio)
- 1 TL [Salz](#)
- 1 Bund Petersilie, glatte
- 1 Tasse [Olivenöl](#)
- n. B. [Wasser](#)
- 100 ml Weißwein, trocken

### Zubereitung

Für die Füllung den ausgelösten Knochen zertrümmern, das Mark herausschaben oder auskochen, eine Essenz herstellen (d. h. mit etwas Wasser lange kochen).

Die Zitronenschale abreiben, das Fleisch der Zitrone (die Filets) auslösen. Die Knoblauchzehen enthäuten und zerdrücken. Die Petersilie klein hacken, 2 EL Olivenöl dazugeben und alles vermengen.

In die Keule rundherum, an mehreren Stellen etwa 1 TL der Masse eindrücken. Dafür evtl. mit einem Messer kleine Kanäle einstechen. Die Keule salzen und mit Olivenöl einreiben. Nicht zu eng in Alufolie einpacken und bei 150°C ca. 2 1/2 - 3 Stunden im Ofen garen.

Nach dem Braten den entstandenen Sud auffangen, die Keule warm stellen. In einem Topf mit 0,1 l trockenem Weißwein reduzieren und eine Sauce herstellen.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal



# Lammkeule a la Toscana

- 1 [Lammschlegel](#)
- 5 Zehe/n [Knoblauch](#)
  - 8 EL Petersilie, getrocknet
  - 2 Pck. Schafskäse
  - 1 kg Kartoffel(n), vorw. festkochend
  - [Olivenöl](#)
  - Salz und Pfeffer
- 1 Glas Lammfond
- 125 g Butter

## Zubereitung

Lammkeule waschen und die fetten Stellen entfernen. Pfeffern und in einen Bräter legen. Sodann aus Petersilie, Salz, durchgepressten Knoblauchzehen und Olivenöl eine Paste herstellen und die Seite der Lammkeule, die oben liegt, reichlich damit bestreichen. Die Lammkeule sollte ca. 1-cm-dick bestrichen werden. Mit Lammfond aufgießen, so dass die Keule ungefähr bis zur Hälfte bedeckt ist. Bräter in den vorgeheizten Backofen schieben. (Umluft 200°C), dann herunter schalten. Die Lammkeule dauert ungefähr 2,5-3 Stunden.

Während die Lammkeule vor sich hin brutzelt, einige große Kartoffeln schälen und ca. 15 Minuten kochen. Rings um die Lammkeule legen. Währenddessen in einem Topf Butter schmelzen und Feta darin auflösen. Immer gut umrühren. Ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit den Schafskäse über die Kartoffeln verteilen und überbacken.

Wer will, kann dazu auch Speckböhnchen reichen.

**Arbeitszeit:** ca. 45 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Lammkeule mit Rosmarinkartoffeln

- 2 kg Keule(n) vom Lamm mit Knochen
- 4 EL [Olivenöl](#)
- n. B. [Salz](#)
- n. B. Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Kräuter der Provence
- 3 [Zwiebel\(n\)](#)
- 3 [Knoblauchzehe\(n\)](#)
- 100 ml Wermut, trockener
- 400 ml Lammfond
- 1,2 kg Kartoffel(n), kleine fest kochende
- 6 EL [Olivenöl](#)
- 1 TL [Salz](#)
- 2 TL Rosmarin, getrockneter

## Zubereitung

Den Backofen grill auf 240 Grad C vorheizen.

Von der Keule Fett und Sehnen entfernen. Lammkeule unter fließend kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Öl einstreichen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence bestreuen und auf ein Backblech legen.

Das Backblech in den Backofen (unteres Drittel) schieben. Die Lammkeule etwa 20 Min. grillen, dabei einmal wenden. Dann den Grill ausschalten und den Backofen auf Ober-/Unterhitze 80 Grad C einstellen. Backofentür einen Spalt öffnen, bis die 80 Grad C erreicht sind, dann Ofentüre wieder schließen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln und zur Lammkeule geben.

Lammkeule etwa 6,5 Stunden garen.

Nach 2 Stunden Garzeit die Lammkeule wenden, den Wermut dazu gießen. Nach weiteren 2 Stunden den Lammfonds dazu gießen.

Etwa 1 Stunde vor Ende der Garzeit Kartoffeln waschen - nicht schälen - und abtropfen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln dazugeben, salzen und mit Rosmarin bestreuen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. garen. Kartoffeln gelegentlich umrühren.

Beilage: Rosenkohl

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** pfiffig

# Lammkeule in Kräuter Senf Kruste

- 1 Lammkeule(n), mit Knochen, ca. 1,5 kg
- 4 EL [Olivenöl](#)
- 4 [Knoblauchzehe\(n\), fein gehackt](#)
- 2 [Knoblauchzehe\(n\), in Scheiben](#)
- 1 Karotte(n), grob gewürfelt
- 2 [Zwiebel\(n\), grob gewürfelt](#)
- 100 g [Sellerie, grob gewürfelt](#)
- 5 EL [Senf, mittelscharf](#)
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Zweig/e Rosmarin
- 3 Zweig/e Thymian
- [Salz](#)
- Pfeffer
- 200 ml Rotwein
- 500 ml Brühe, oder Lammfond
- evtl. Crème fraîche, oder Sahne

## Zubereitung

Die Nadeln vom Rosmarin und die Blättchen vom Thymian klein hacken, mit Senf und dem gehackten Knoblauch vermengen.

Die Lammkeule säubern, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit den Knoblauchscheiben spicken. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten anbraten, anschließend herausnehmen und zur Seite stellen.

Das Gemüse hineingeben, kurz anbraten, zusammen mit dem Tomatenmark anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Die Lammkeule mit der Senf-Rosmarin-Thymian-Paste einreiben und zum Gemüse in den Bräter geben.

Den Bräter mit der Hälfte der Brühe aufgießen und das Fleisch bei 160 - 170°C im vorgeheizten Backofen schmoren. Zwischendurch immer mal wieder mit der restlichen Brühe und dem Bratensaft übergießen.

Wenn die Keule fertig ist, aus dem Bräter nehmen und im Ofen bei ca. 80°C warm stellen.

Den Bratenfond kurz einkochen lassen und evtl. mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu reichen wir Rosenkohl oder grüne Bohnen im Speckmantel und Kartoffelgratin.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Koch-/Backzeit:** ca. 2 Std. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Fünf Stunden Lamm

- 1 [Lammfleisch \(Keule mit Knochen\)](#)
- 5 Zehe/n [Knoblauch, in Stifte geschnitten](#)
- 4 EL Öl
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 8 Blätter Salbei
- 1 Bund Suppengrün
- 2 [Zwiebel\(n\), halbiert](#)
- 10 Aprikose(n), getrocknet
- 1 Flasche Wein, rot, trocken
- 2 Becher saure Sahne
- [Salz](#)
- Pfeffer
- Fond (Lammfond)
- 2 Becher Joghurt
- 2 TL Honig, flüssig
- 125 g Nüsse (Hasel- und Walnüsse, gemischt), gerieben
- 1 Prise Cayennepfeffer
- evtl. Sojasauce

## Zubereitung

Alle dickeren Fettschichten von der Keule entfernen. Mit einem spitzen Messer etwa zwei Zentimeter tief von allen Seiten einstechen und in jedes Loch einen Knoblauchstift tief eindrücken. Das Fleisch mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit dem Handballen einmassieren.

Suppengrün und Zwiebeln in einer Pfanne mit wenig Öl leicht anrösten. Backofen auf 150 Grad vorheizen. Öl in einem Bräter so stark erhitzen, dass sich leichter Rauch bildet. Keule von allen Seiten scharf anbraten, bis die Oberfläche bräunt. Dann salzen und pfeffern. Das Fleisch mit 250 ml Rotwein ablöschen. Das angeröstete Suppengrün, Zwiebeln, Rosmarin, Salbei und Aprikosen dazugeben. Vom Herd nehmen und zugedeckt in den vorgeheizten Ofen stellen. Die Lammkeule jede Stunde wenden, dabei mit 2 EL saurer Sahne übergießen und Rotwein nachfüllen. Deckel nach 4,5 Stunden abnehmen, restlichen Rotwein angießen und den Rest der sauren Sahne vom ersten Becher dazugeben.

Während der Bratzeit für den Dip Joghurt mit Nüssen, Cayennepfeffer und Honig vermischen und je nach Anzahl der Portionen in kleine Schalen füllen. Nach 5 Stunden mit einem Esslöffel probieren, ob sich das Fleisch vom Knochen lösen lässt. Bei stärkerem Widerstand noch eine 0,5 Stunden Bratzeit mit gelegentlichem Begießen zugeben. Keule aus dem Bräter nehmen, Ofenhitze auf 50 Grad zurückschalten und das Fleisch auf einem Blech im Ofen warm halten, während die Sauce zubereitet wird.

Bräter auf dem Herd erhitzen, falls notwendig, etwas kochendes Wasser zugeben und

den Bratensatz von den Wänden und dem Boden abschaben, aufkochen lassen und durch ein Sieb gießen. Den Rückstand gut ausdrücken. Fett von der Sauce abschöpfen. Den zweiten Becher saure Sahne mit dem Schneebesen einrühren, nochmals kurz aufkochen und mit dem Lammfond abschmecken. Wie wär's mit einem Schuss Sojasauce? Keule im Stück servieren und am Tisch ohne Messer mit einem großen Löffel zerlegen. Fleischbissen (butterweich) in die Joghurt-Nuss-Sauce dippen. Dazu passen Bratkartoffeln, am besten in Öl mit Knoblauch gebraten, und grüne Bohnen. Oder statt der Kartoffeln Ciabatta oder portugiesisches Weißbrot.

**Arbeitszeit:** ca. 1 Std. 5 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** pfiffig

# Rezepte Rippchen

## Lammrippchen gebraten

1,2 kg Rippchen vom Lamm

4 EL [Senf](#)

2 [Knoblauchzehe\(n\)](#)

4 EL Kräuter, frische (Rosmarin, Majoran, Thymian, Bohnenkraut )

3 Wacholderbeeren

1 EL [Olivenöl](#)

Salz und Pfeffer

100 ml Sahne oder Kaffeesahne

1 EL Mehl

### Zubereitung

Die Lammrippchen waschen und abtrocknen. In einem El. Olivenöl von allen Seiten gut anbraten und herausnehmen.

Aus dem Senf, den gepressten Knoblauch, den fein gewiegten Kräutern, zerstoßenen Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer eine Würzpaste herstellen. Mit dieser Paste die Lammrippchen bestreichen.

Dann die Rippchen in eine feuerfeste Form legen und bei 200°C ca. 1 Stunde im Ofen braten.

Danach herausnehmen und warm stellen.

Aus dem Fond eine Soße bereiten. Dazu das Fett abgießen, mit Wasser ablöschen und mit Sahne und Mehl binden.

Als Beilage passen grüne Bohnen und Kartoffeln, aber auch Kartoffelsalat.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Lammrippchen vom Grill

- 5 EL [Olivenöl](#)
- 1 große Zitrone(n) oder Limette, Saft davon
- 2 m.-große [Knoblauchzehe\(n\), fein gehackt](#)
- Salz und Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
- 1 TL Oregano, fein gehackt
- 1 kg Rippchen vom Lamm

## Zubereitung

Köstliches Lamm für einen heißen Sommertag.

Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano gut miteinander verrühren. Die Rippchen gleichmäßig mit der Marinade bestreichen und gut abgedeckt für mindestens zwei Stunden kühl stellen.

Jetzt entweder ab auf den heißen Holzkohlegrill oder mit 6-8 EL Olivenöl in einer Pfanne goldbraun und knusprig braten.

Dazu gibt es bei uns einen griechischen Bauernsalat und frisches Brot!

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.  
**Ruhezeit:** ca. 2 Std.  
**Schwierigkeitsgrad:** simpel

# Lammrippchen aus dem Backofen

- 6 m.-große Kartoffel(n)
- 2 Rippchen vom Lamm
- 8 [Lammkotelett\(s\)](#)
- ½ Zitrone(n), den Saft davon
- 2 Lorbeerblätter, zerkrümelt
- 4 [Zwiebel\(n\)](#)
- 100 ml Milch
- 100 ml [Olivenöl](#)
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- 2 EL [Pinienkerne](#)
- 3 Zehe/n [Knoblauch](#)
- evtl. Paprikaschote(n)

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Eine Lage in eine feuerfeste Form schichten. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden und über den Kartoffeln verteilen. Die zerbröselten Lorbeerblätter auch darauf verteilen.

Milch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver miteinander verrühren und alles über die Kartoffeln gießen, die Kartoffeln müssen nicht bedeckt sein. Die Knoblauchzehen halbieren und zwischen die Kartoffeln stecken. Für 30 Minuten bei 180°C im Backofen (mittlere Schiene) garen.

In der Zwischenzeit, die Lammrippen (oder Lammkoteletts) waschen, evtl. die Rippen noch etwas zerteilen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nachdem die Kartoffeln 30 min. im Ofen gegart haben, die Pinienkerne darauf verteilen und die Lammrippen darauf legen. Für weitere 30 Minuten bei 180°C im Ofen garen (wer es knuspriger mag, kann die letzten 5 - 10 Minuten die Temperatur etwas erhöhen). Dazu schmeckt am besten ein knackiger Salat.

Tipp: Es schmeckt auch sehr lecker, wenn man mit den Lammrippchen noch geviertelte Paprikaschoten dazugibt.

Die Zutaten klingen (zugegebenermaßen) etwas experimentell, aber es schmeckt um Welten besser, als die Zutatenliste verspricht!

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** simpel



# Rezepte Lammrücken

## Lammrücken „Nimes“

- 1 [Lamm - Rücken, ca. 3 kg](#)
- 3 EL [Senf \(Rotisseur-Senf\)](#)
- 3 TL Thymian
- ½ TL Oregano
- 2 TL Rosmarin
- 1 Msp. Basilikum
- ½ TL Salbei
- Salz und Pfeffer
- 1 Becher saure Sahne
- Fett, zum Braten

### Zubereitung

Die Fettschicht des Lammrückens kreuzweise einschneiden.

Rechts und Links vom Rückgrat das Fleisch durch einen ca.1, 5cm tiefen Schnitt vom Knochen lösen. Aus Senf, Kräutern, Salz und Pfeffer eine Paste rühren und dick auf die Oberseite des Lammrücken auftragen.

Fett im Bräter erhitzen, den Lammrücken hineinlegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca.60 Minuten braten, dabei mehrmals mit dem Fond begießen.

Den Bratenfond mit saurer Sahne loskochen und abschmecken.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel

# Lammrücken im Petersilienmantel

- 1 ½ kg [Lammfleisch \(Lammrücken mit Knochen, ca. 1,5 -2 kg\)](#)
- 100 g Butter, weich
- 2 EL [Senf, mittelscharf, französisch](#)
- 1 TL [Salz](#)
- 1 TL Pfeffer
- 2 Bund Petersilie, glatt, fein gehackt
- 6 EL Paniermehl oder geriebenes Toastbrot
- 1 Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch)
- 1 Zweig/e Rosmarin
- 2 EL Öl
- Gewürze
- Crème fraîche
- evtl. Madeira

## Zubereitung

Fleisch vorsichtig mit einem scharfen und spitzen Küchenmesser von den Knochen lösen (immer schön an den Knochen entlang fahren. Falls vorhanden, die Filetstücke von der Unterseite lösen. Sehnen und Fett vom Fleisch entfernen und aufbewahren.

Knochen etwas zerkleinern und in etwas Öl anbraten. Sehnen und Fettreste zufügen und gut Farbe nehmen lassen. Suppengrün und Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Gewürze zufügen, anbraten und mit Wasser aufgießen. 2-4 Stunden leicht köcheln lassen.

Dann die Soße durch ein feines Sieb geben und gut einkochen lassen. Es darf auch schon mal abgeschmeckt und nachgewürzt werden.

Fleisch gut trocknen, einen Schlitz einschneiden und die Filetstreifen hineinlegen. Butter, Petersilie, Paniermehl, Pfeffer und Salz und Senf gut mischen. Sollte die Mischung nicht streichfähig sein, noch etwas Öl zufügen. Fleischstreifen von allen Seiten mit der Paste einstreichen und gut andrücken. Backofen auf 250°C Umluft einstellen.

Fleisch in eine Metallform legen und ca. 10-12 Minuten (nicht länger) in den Ofen schieben. Die Soße sollte natürlich schon vorher fertig sein.

Dazu z.B. Gnocchi, Semmelklöße oder Rösti.

Tipp: Das Fleisch sollte Zimmertemperatur haben, wenn es in den Ofen kommt. Es lässt sich auch schon Stunden vorher vorbereiten und kann in den Ofen geschoben werden, wenn die Gäste schon am Tisch sitzen.

**Arbeitszeit:** ca. 45 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Glasierter Lammrücken in Orangensauce

- 1,2 kg [Lamm - Rücken mit Knochen \(Karree\)](#)
- 2 [Knoblauchzehe\(n\)](#)
- 200 ml Orangensaft
- Pfeffer, aus der Mühle
- 2 Stängel Thymian
- 4 EL Öl
- 2 [Zwiebel\(n\)](#)
- 1 Ingwer, (haselnussgroß)
- 2 EL Aprikosenkonfitüre
- [Salz](#)

## Zubereitung

Knoblauch abziehen, durchpressen. Eine Marinade aus Orangensaft, Pfeffer, Knoblauch, gehacktem Thymian, 2 EL Öl rühren, das Fleisch damit bestreichen und mindestens 4 Stunden marinieren, besser über Nacht.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Fleisch aus der Marinade nehmen, (Marinade auffangen) trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einem Bräter mit 2 EL Öl rundherum anbraten. Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Etwas Marinade angießen und im Ofen ca. 45 Minuten schmoren. Zwischendurch etwas Marinade und Wasser (150ml) angießen.

Ingwer schälen, fein reiben und mit der Aprikosenkonfitüre verrühren.

10 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Lammrücken streichen, dabei die Temperatur auf 225 Grad erhöhen. Fleisch aus der Sauce nehmen mit Alufolie abdecken und etwas ruhen lassen.

In der Zeit die Sauce durch ein Sieb gießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sehr gut passen dazu Bandnudel mit Möhren, welche in dünne, lange Streifen geschnitten mit den Nudel zusammen gekocht werden.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Ruhezeit:** ca. 4 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel

# Lammrücken provenzalisch mit Champignons & Knoblauch

- 1 kg [Lamm \(Rücken\)](#)
- 100 ml Wein, weiß
- 150 ml Crème fraîche
- 1 EL Cognac
- 5 [Knoblauchzehe\(n\), geschält](#)
- [Olivenöl](#)
- Kräuter der Provence
- 400 g [Champignons](#)
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 EL Petersilie, gehackt

## Zubereitung

Zwei Knoblauchzehen in je vier dünne Scheiben schneiden. Den Lammrücken zwischen jedem Kotelettstück tief einschneiden und die Knoblauchscheiben hineinstecken.

Einen Bräter mit Olivenöl einfetten. Vier Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einer Tasse verrühren. Den Lammrücken in den Bräter legen und mit der Mischung bestreichen, Kräuter der Provence darüberstreuen. Bei 250° für 20 bis 25 Minuten in den Backofen schieben.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen, entstielen und in Scheiben schneiden. Champignonscheiben in einer Pfanne bei schwacher Hitze in Olivenöl anbraten, salzen und pfeffern. Nach einigen Minuten die entstandene Kochflüssigkeit abgießen. Die restlichen drei Knoblauchzehen zerdrücken und mit der gehackten Petersilie vermengen. Die Mischung mit etwas Olivenöl zu den Champignons geben. Nochmals einige Minuten sachte braten, dabei gut umrühren.

Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen und im Bräter zerteilen. Die Lammkoteletts warm stellen. Mit zuvor erhitztem Weißwein und Cognac den Ansatz vom Boden des Bräters lösen, Crème fraîche zufügen. Die Sauce in eine vorgewärmte Sauciere geben. Die Lammkoteletts auf einer vorgewärmten Platte mit Champignons umlegt servieren.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Rezepte Lammschulter

## Herbstliche Lammschulter mit Rotwein, Pflaumensauce und Quitte

- 1 kg [Lammschulter](#)
- 1 [Zwiebel\(n\), gehackt](#)
- 2 [Knoblauchzehe\(n\), gehackt](#)
- 350 ml Wein, rot, trocken
  - 1 Limette(n), Saft und 1/2 TL Schale davon
  - 1/2 Quitte(n), gewürfelt
- 1/2 TL [Zimt](#)
- 1 TL Senfkörner, fein gemörsert
- 3 EL Öl (Rapsöl)
- 100 ml Sauce (pikante Pflaumensauce), aus der DB
  - Salz und Pfeffer
- 100 ml Sahne, evtl. mehr

### Zubereitung

Die Lammschulter im Rapsöl von beiden Seiten schön braun anbraten. Die abgeriebene Limettenschale, die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch dazu geben, mit 250 ml Rotwein und dem Limettensaft ablöschen. Salzen und pfeffern. Den Zimt und das Senfpulver dazu geben.

1 Stunde ganz sanft schmoren lassen, den Braten während dessen mal umdrehen und die restlichen 100 ml Rotwein nach und nach dazu geben. Dann die gewürfelte Quitte und die Pflaumensauce dazu geben und eine weitere gute halbe Stunde sanft schmoren, bis die Schulter zart ist.

Abschmecken, evtl. nachwürzen oder noch etwas Pflaumensauce dazu geben. Zum Schluss 100 ml Sahne unterrühren.

- Arbeitszeit:** ca. 30 Min.
- Ruhezeit:** ca. 1 Std.
- Schwierigkeitsgrad:** normal

# Lammschulter mit maltesischer Blutorangensauce

- 1 kg [Lammfleisch \(Schulter\)](#)
- 2 Zehe/n [Knoblauch](#)
- 1 EL [Olivenöl](#)
  - Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 TL Thymian
- 3 Gläser Wein, rot
  - 2 [Tomate\(n\)](#)
  - 1 [Möhre\(n\)](#)
  - 1 [Zwiebel\(n\)](#)

## **Für die Sauce:**

- 2 Schalotte(n)
- 100 ml Essig (Weißweinessig)
- 2 EL Butter
  - Orange(n) (Blutorange), den Saft davon
  - Fond (Bratenfond)

## **Zubereitung**

Die Tomaten, Möhren und die Zwiebel vierteln. Die Knoblauchzehen fein reiben, mit dem Öl mischen und damit die (vorher gesalzene und gepfefferte) Lammschulter bestreichen, dann mit dem Thymian bestreuen. Die Schalotten fein hacken.

Die Lammschulter im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 1,5 Stunden braten, nach der Hälfte der Bratzeit mit ein paar Löffeln Wein übergießen (dies regelmäßig wiederholen) und die Tomaten, Möhren und Zwiebeln in den Bräter legen. Sobald der Braten soweit ist, den Bratenfond abgießen und mit dem Zauberstab pürieren, dann durch ein Sieb passieren.

Die Schalotten glasig dünsten und mit dem Weißweinessig ablöschen, diesen fast komplett einkochen lassen. Die (möglichst weiche) Butter einrühren, dann den Bratenfond sowie den Blutorangensaft unterrühren.

Dazu passen Kartoffeln und Wurzelgemüse.

**Arbeitszeit:** ca. 35 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Lammschulter in Salzkruste

- 1 ½ kg [Lammschulter](#)
- 3 kg [Meersalz, grobes](#)
- 100 g Kartoffelstärke
- 3 Eiweiß
- 5 Zweig/e Rosmarin
- 5 [Knoblauchzehe\(n\)](#)

## Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Das Eiweiß leicht anschlagen und mit dem Salz und der Stärke vermengen. In einem entsprechend großen Topf oder Bräter eine dünne Schicht der Salzmasse auslegen.

Die Schulter nicht parieren und nicht salzen. Nur mit Pfeffer würzen und auf den Salzboden legen. Mit Rosmarinzweigen und angedrückten Knoblauchzehen bedecken.

Die Schulter mit dem restlichen Salz 'verpacken', so dass nichts mehr davon zu sehen ist und das Salz eine geschlossene Einheit ist.

Im Ofen für ca. 2 Stunden garen. Danach die Salzkruste aufbrechen, die Keule herausheben. Das Fett kann jetzt ganz leicht abgeschnitten werden.

Das Lammfleisch in Portionen schneiden und servieren.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Lammschulter in Rosmarinhonig mit Käse überbacken

- 1 [Lammschulter, ca. 1,5 kg](#)
- 150 g [Käse, geriebener \(Emmentaler oder Parmesan\)](#)
- 2 [Zwiebel\(n\)](#)
- 2 [Knoblauchzehe\(n\)](#)
- 2 Karotte(n)
- 2 Stange/n Staudensellerie
- 3 Blätter [Pfefferminze, frisch](#)
- 3 Blätter Basilikum, frisch
- 1 Zweig/e Rosmarin, frisch
- 1 TL Honig (Rosmarinhonig)
- 500 ml Wein, rot, trocken
- Salz und Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
- Currypulver, mildes

## Zubereitung

Die Schwarte der Lammschulter entfernen, grobe Fettstücke wegschneiden. Das Fleisch waschen und abtrocknen.

Eine große, ofenfeste Form mit den gewürfelten Zwiebeln, dem gehackten Knoblauch, den in lange Stücke geschnittenen Karotten, sowie dem Rosmarinzwig, dem Staudensellerie und den Basilikum- und Minzeblättern füllen. Das Gemüsebett salzen und den Rotwein darüber gießen.

Die Schulter auf beiden Seiten pfeffern, salzen, mit etwas Currypulver bestreuen und auf das Gemüsebett legen. Die Form mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Backofen (250°C) geben. Nach 45 Minuten die Schulter wenden, falls nötig etwas Wasser dazu geben und nochmals 30 Minuten abgedeckt in den Ofen geben. Nach dieser Zeit die Folie wieder öffnen, bei Bedarf die Flüssigkeit mit etwas Wasser auffüllen, die Schulter nochmals wenden und mit 1 Teelöffel Rosmarinhonig bestreichen, den Honig etwas zerlaufen lassen, dann das Fleisch mit dem geriebenen Käse bestreuen. Ohne Folie in 10-15 Minuten bei Oberhitze den Käse goldbraun werden lassen.

Auch eine Lammkeule schmeckt nach diesem Rezept zubereitet köstlich, die Garzeit verlängert sich dann aber auf ca. 120 Minuten und es gilt auch, etwas mehr Flüssigkeit und Salz dazu zu geben.

Mit Nouilles fines (kleine, gelbe französische Bandnudeln) und Apfel- Chicoree- Salat servieren. Trockenem Rotwein dazu reichen.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal



# Lammschulter an Zitronen-Minz Sauce

150 g [Minze, frische, fein gehackt](#)  
2 EL Zucker  
6 EL [Wasser](#)  
3 TL Zitronensaft  
800 g [Lammfleisch \(schiere Lammschulter\)](#)  
2 EL [Olivenöl](#)  
Salz und Pfeffer  
3 EL Speisestärke  
1 EL Zitronensaft  
100 ml Sahne  
125 ml Essig (Weinessig)

## Zubereitung

Die frische Minze fein hacken und mit 2 EL Zucker zerreiben. Feinen Weinessig, 6 EL Wasser und 3 TL Zitronensaft zum Kochen bringen. Die zerriebene Minze dazugeben gut verrühren und erkalten lassen. Anschließend abseihen.

Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in sehr heißem Olivenöl rundherum anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen und warm halten. In das Bratfett 3 EL Speisestärke geben, kurz anschwitzen und mit dem Minzesud und Zitronensaft ablöschen. Die Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in die Soße geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten darin ziehen lassen.

Dazu schmeckt sehr gut Knoblauchbrot.

**Arbeitszeit:** ca. 40 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Arabischer Honig - Lamnbraten mit Zwiebelkompott und Couscous

- 1 [Lammschulter, ausgelöste](#)
- 2 TL [Salz](#)
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 80 ml Honig
- 1 EL [Olivenöl](#)
- 1 EL [Wasser](#)
- 125 g Butter
- 750 g [Zwiebel\(n\), gewürfelt](#)
- 5 [Knoblauchzehe\(n\)](#)
- 2 TL Gewürzmischung Raz-El-Hanut
- 250 ml [Wasser](#)
- 1 EL Rosinen
- 1 EL [Mandel\(n\), gehobelt](#)
- 1 [Zwiebel\(n\)](#)
- 5 [Tomate\(n\) ; gehäutet, ohne Strunk](#)
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 kleine [Zucchini](#)
- 4 Okraschoten
- ½ TL Gewürzmischung Tabil
- ½ TL Gewürzmischung Harissa
- 5 EL [Olivenöl](#)
- 2 EL Essig
- Thymian, getrocknet
- [Minze, getrocknet](#)

## Zubereitung

In einer Pfanne die Lammschulter von allen Seiten anbraten und im Backofen bei 160 Grad eine Stunde garen. Das Salz, den Cayennepfeffer, den Honig, das Olivenöl und das Wasser mit dem Mixstab vermengen. Den Braten damit alle 10 Minuten einpinseln.

Für das Zwiebelkompott in einem Topf die Butter leicht bräunen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Das Raz-El-Hanut-Gewürz, den Honig und das Salz dazugeben. Bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 30 Minuten garen. Alle 5 Minuten umrühren. Den Essig hinzufügen. Ohne Deckel nochmals bei kleiner Hitze 30 Minuten garen, ab und zu umrühren. Getrockneten Thymian und Minze hinzufügen.

Zum Couscous-Grieß zwei Esslöffel des nativen Olivenöls, das Raz-El-Hanut und das Salz geben und vermischen. Mit einem viertel Liter kochendem Wasser übergießen und aufsaugen lassen. Den Grieß am besten zwischen den Händen auseinander reiben. Das restliche Olivenöl dazu geben und eine Garprobe machen. Hat der Grieß noch einen harten Kern, noch einmal etwas kochendes Wasser dazugeben.

Vor dem Anrichten den Grieß á la minute erwärmen. Dafür einen hohen Topf 5 cm hoch mit Wasser füllen und aufkochen. Ein Sieb hineinhängen, welches so feinmaschig ist, dass der Grieß nicht durchfällt. Die Rosinen und die Mandeln unter den Grieß mischen und in das Sieb geben. Bei geschlossenem Deckel etwa drei Minuten erwärmen.

Für das Gemüse die Zwiebel schälen. Vom Strunk aus achteln und in die einzelnen Blätter zerteilen. In Olivenöl anbraten. Die Tomaten grob würfeln, dazugeben und aufkochen. Paprika entkernen, achteln und ebenfalls dazugeben. Zucchini würfeln und etwa drei Minuten mitgaren. Zum Schluss die Okras und die Gewürzmischungen Tabil und Harissa dazugeben.

Den Lamnbraten tranchieren, Couscous in einem großen Ausstech-Ring flach anrichten. Darauf, mit dem Couscous bündig abschließend, das Fleisch legen und darauf mittig das Gemüse platzieren. Das Zwiebelkompott im Kreis verteilen.

**Arbeitszeit:** ca. 1 Std. 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** pfiffig

# Feiner Schulterbraten

- 1,2 kg [Lammschulter](#)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL [Olivenöl, extra vergine](#)
- 2 Zehe/n [Knoblauch, gestiftelt](#)
- 60 g [Fenchel, in Streifen geschnitten](#)
- 340 g [Zwiebel\(n\) \(Perlzwiebeln\), geschälte](#)
- 115 g [Pilze \(Shiitake\), geputzte, in Scheiben geschnittene](#)
- 6 [Tomate\(n\) \(Pizzatomaten\), geviertelte](#)
- 240 ml [Bier, helles](#)
- 480 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Kräuter, frische (z.B. Rosmarin, Thymian, Salbei)
- 1 TL [Salz](#)
- ¼ TL Chili - Flocken
- ¼ TL Zitrone(n) - Schale, geriebene

## Zubereitung

Den Braten mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend mit dem Knoblauch spicken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum anbräunen. In den Crock Pot legen und mit den Gemüsesorten bedecken. Bier und Hühnerbrühe zugießen. Mit den Kräutern und Gewürzen bestreuen. Auf „niedrig“ 8 bis 10 Stunden zugedeckt kochen.

Den Braten noch gute 10 Minuten vor dem Tranchieren rasten lassen. Mit dem Gemüse und dem Sud auf Tellern anrichten und servieren.

Dazu passt Reis.

Tipp: Die Sauce nach Wunsch leicht andicken und mit Crème fraiche verfeinern.

**Arbeitszeit:** ca. 25 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Rezepte Lammkoteletts

## Balsamico Lammkoteletts

8 [Lammkotelett\(s\), doppelte](#)

100 ml Balsamico

5 EL [Olivenöl](#)

5 EL Wein, rot

1 TL Rosmarin, getrockneter

[Salz](#)

Pfeffer

### Zubereitung

Die Lammkotelett kurz waschen und mit Küchenpapier abtrocknen Die Fettränder der Koteletts mit einem Messer einschneiden.

Für die Marinade den Essig mit Olivenöl, Rotwein und Rosmarin vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts in eine flache Schüssel legen und mit der Marinade begießen. Zugedeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen und dabei mehrmals wenden.

Die Marinade von den Koteletts abtupfen und das Fleisch auf den vorgeheizten Grill legen. Die Koteletts von jeder Seite 5-7 Min. grillen.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Ruhezeit:** ca. 2 Std.

# Lammkoteletts mit Rosmarin

- 8 [Lammkotelett\(s\)](#)
- 5 EL [Olivenöl](#)
- 2 [Knoblauchzehe\(n\), gehackt](#)
- Rosmarin
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die Lammkoteletts, eventuell schon am Vorabend oder zumindest 1 Stunde vor der Zubereitung, mit dem Olivenöl, gehackten Knoblauchzehen, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen und durchziehen lassen.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten (weiteres Fett ist nicht notwendig - es kann das Olivenöl vom Einlegen verwendet werden). Immer wieder mit Bratfett übergießen.

Die Koteletts mit Beilagen anrichten und mit dem Olivenöl beträufeln. Ich mag dazu gerne Knoblauchbrot, grünen Salat und ein Glas Rotwein.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel

# Lammkoteletts mit Whiskeysahne

- 1 EL [Bärlauch, frisch, fein gehackt](#)
- 1 TL Rosmarin, frisch, fein gehackt
- 150 ml [Whiskey](#)
- 150 ml Sahne
- 2 EL [Olivenöl](#)
- 20 kleine [Lammkotelett\(s\), \(French Rack\)](#)

## Zubereitung

Den Bärlauch und den Rosmarin waschen, trocken schütteln und fein hacken. Whiskey, Sahne, Olivenöl, Bärlauch und Rosmarin zu einer Marinade verrühren. Die Koteletts kurz abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In die Marinade legen und 12 Stunden ziehen lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

Am besten gelingen die Koteletts unter kräftiger Hitze bei indirekter Grillmethode in ca. 10 bis 12 Minuten unter geschlossenem Deckel. Aber auch wenn sie 2 - 3 Minuten direkt gegrillt werden, schmecken sie vorzüglich.

Als Alternative zum Whiskey kann man auch sehr gut trockenen Sherry nehmen, vermischt mit 1 TL Honig.

Dazu passen sehr gut Rosmarinkartoffeln oder scharf angegrillte Tomaten.

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min.  
**Ruhezeit:** ca. 12 Std.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Lammkoteletts mit Rosmarin-Zitronensauce

- 4 [Lammkotelett\(s\)](#)
- 1 Zitrone(n), davon den Saft
- 200 ml Sahne
- 2 große [Zwiebel\(n\)](#)
- 100 ml Weißwein, trocken
- [Salz](#)
- Pfeffer
- 2 TL Butterschmalz
- 5 Stiele Rosmarin
- 5 EL [Olivenöl](#)
- 2 TL Gemüsebrühe, instant

## Zubereitung

Rosmarin klein schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen und die Lammkoteletts zwei Stunden unter mehrmaligem Wenden marinieren. Anschließend die Koteletts herausnehmen und trocken tupfen.

Butterfett in eine Pfanne geben und Koteletts 5-7 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze anbraten.

Parallel Zwiebeln in einem Topf bei kleiner Hitze glasig anschwitzen, Zitronensaft, Sahne, Weißwein sowie die Gemüsebrühe (ganz wichtig, nur das Pulver der Brühe nehmen, keine weitere Flüssigkeit beifügen) dazu geben und um ein Drittel reduzieren. Sollten die Zwiebeln zum Eindicken der Sauce nicht ausreichen, ggf. Mehlschwitze oder Saucenbinder dazu geben.

Dazu reiche ich Rosmarinkartoffeln und Speckbohnen.

**Arbeitszeit:** ca. 25 Min.

**Ruhezeit:** ca. 2 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** normal



# Sonstige Rezepte

## Lamm Cevapcici

500 g [Gehacktes vom Lamm \(Faschiertes\)](#)

1 kleine [Zwiebel\(n\)](#)

3 EL Paprikapulver, edelsüß

[Salz](#)

Pfeffer

1 Zweig/e Rosmarin

### Zubereitung

250g Faschiertes mit einer Küchenmaschine zu einer feinen Farce verarbeiten, die Zwiebel und den Rosmarin sehr fein hacken, sämtliche Zutaten rasch zu einer festen Masse vermischen; mit Salz und Pfeffer kräftig würzen; zu kleine Stangen formen und in einer gut erhitzten Pfanne unter mehrmaligem Wenden goldbraun braten. Dazu passen sehr gut Bratkartoffeln und scharfer Senf.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel

# Gehacktes Stippe

- 1 kg [Hackfleisch, gemischt oder Lamm](#)
- 1 große [Zwiebel\(n\)](#)
- 1 Glas Gewürzgurke(n), süß-saure, kleine
- 1 Handvoll Mehl
- [Wasser](#)
- 2 TL Majoran, getrocknet
- Salz und Pfeffer
- Öl

## Zubereitung

Das Hackfleisch mit etwas Öl krümelig anbraten. Gewürfelte Zwiebeln und klein geschnittene Gürkchen hinzufügen. Schmoren lassen, bis die Zwiebeln glasig sind. Majoran und Mehl darüber streuen, gut mischen und so viel Wasser dazugeben, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Gurkenflüssigkeit.

Dazu passen am besten Salzkartoffeln.

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** simpel

# Lamm Curry Hackbraten

- 600 g [Lammfleisch, gehackt](#)
- 4 Scheibe/n Toastbrot
- 200 ml Milch
- 2 [Zwiebel\(n\), fein gehackt](#)
- 2 Zehe/n [Knoblauch, gehackt](#)
- 4 EL Currypulver
- 80 g [Pinienkerne](#)
- 4 [Ei\(er\)](#)
- 50 g Rosinen, gehackte  
Salz und Pfeffer
- 5 Lorbeerblätter
- 2 EL Öl
- 2 EL Zucker

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In heißem Öl die Zwiebel glasig anschwitzen, anschließend den Knoblauch 1 Minuten anbraten. Hackfleisch und 2 EL Curry hinzufügen und ca. 5 Minuten unter rühren anbraten. Toastbrotsscheiben in Milch einweichen, anschließend auspressen. Eier verquirlen, 2 EL Curry, Rosinen, Pinienkerne und Fleischmasse hinzufügen und gut vermengen. In eine gefettete Springform füllen und mit Lorbeerblättern belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 bis 35 Minuten backen. 5 Minuten vor Schluss den Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Warm servieren.

**Arbeitszeit:** ca. 25 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** simpel

# Lammstelzen mit Möhren, Kohlrabi und Schmortomaten

- 4 Haxe(n), Lammhaxen je ca. 350 g
- 250 ml Lammfond
- 100 ml Rotwein
- 4 Zweig/e Rosmarin
- 6 Zweig/e Thymian
- 1 Kohlrabi
- 10 [Möhre\(n\)](#)
- 250 g [Tomate\(n\)](#), [Dattel-Cherry-](#)
- ½ Stange/n Lauch
- 1 [Zwiebel\(n\)](#)
- 4 [Knoblauchzehe\(n\)](#)
- [Olivenöl](#)
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- Essig, (Crema di Balsamico)

## Zubereitung

Die Lammstelzen kalt abspülen, mit Küchenkrepp trocknen und von überschüssigem Fett befreien. Anschließend mit Pfeffer und Salz einreiben. Die Zwiebel schälen und zusammen mit 2 Möhren grob würfeln. Lauch in Ringe schneiden, 2 Knoblauchzehen andrücken.

2 EL Olivenöl in einem Bratentopf erhitzen und die Stelzen darin rundum scharf anbraten. Das Gemüse dazu geben und ebenfalls kurz anbraten. Mit Rotwein und Lammfond ablöschen und die Stelzen auf dem Herd im geschlossenen Topf bei geringer Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen. Stelzen aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Die Schmorflüssigkeit durch ein Haarsieb in eine Stielkasserolle gießen und bei großer Hitze auf die Hälfte reduzieren. Sollte die Sauce noch nicht die gewünschte Sämigkeit erreicht haben, mit etwas Speisestärke oder einigen kalten Butterstückchen binden. Mit Crema di Balsamico, Pfeffer und Salz abschmecken.

Zwischenzeitlich Kohlrabi schälen, Möhren mit dem Sparschäler abziehen und beide Gemüsesorten würfeln. In einer offenen Pfanne mit hohem Rand 1 EL Butter schmelzen, die Gemüsewürfel und 2 EL Wasser dazugeben und bei mittlerer Hitze garen. Hin und wieder wenden. Nach etwa 15 – 20 Minuten ist das Wasser verdunstet und das Gemüse bissfest gar. Wer es weicher haben möchte, kann es einfach bei kleiner Hitze weiter garen, es brennt nicht an, da es von Butter ummantelt ist. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Tomaten in eine Stielkasserolle geben und 1 EL Olivenöl darüber träufeln. 2 Knoblauchzehen und 2 Rosmarinzweige daneben legen. Die Tomaten bei geschlossenem Topf und geringer Hitze etwa 15 – 20 Minuten schmoren. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Stelzen auf die Teller setzen, mit Sauce überziehen und das Gemüse daneben anrichten. Als weitere Beilage passen Pellkartoffeln gut dazu.

**Arbeitszeit:** ca. 45 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Orientalische Lammstelzen mit Kartoffeln

- 4 [Lamm - Stelzen \(Lammhaxen\)](#)
- 1 [Zwiebel\(n\) \(Gemüsezwiebel\), gewürfelt](#)
- 400 ml Wein, weiß (Riesling)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblatt
- 1 Nelke(n), getrocknet
- 1 Prise Zucker
- 1/2 TL Gewürze und Kräuter, getrocknet (Pfeffer, Zimt, Koriandersamen, Majoran, Oregano, Thymian)
- 1 TL [Meersalz, grob](#)
- 3 Zehe/n [Knoblauch, gewürfelt](#)
- 4 Kartoffel(n) mit Schale
- [Olivenöl](#)
- 1 Bund Petersilie, glatt

## Zubereitung

Die Gewürze und die getrockneten Kräuter zusammen mit dem groben Meersalz im Mörser zerstoßen (Zimt vorsichtig dosieren). Parierte und abgewaschene Lammstelzen damit kräftig einreiben.

Die Lammstelzen im Topf kräftig von allen Seiten in Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe aufgießen (es sollte maximal ein Fünftel der Lammstelzen in der Brühe stehen). Lorbeerblatt, Nelke und Zucker hinzugeben. Deckel aufsetzen und alles etwa 75 Minuten bei 180°C im Backofen garen.

Danach die Kartoffeln hinzugeben und ohne Deckel weitere 30-40 Minuten zu Ende garen (bis die Kartoffeln gar sind). Evtl. etwas Brühe angießen. Abschmecken und mit der gehackten Blattpetersilie bestreut servieren.

**Arbeitszeit:** ca. 35 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Lammhaxen mit Honig und Zimt

- 6 [Lammschlegel, die Haxen](#)
- 1 kl. Dose/n Safranfäden
- 6 Körner Pfeffer
- 1 Stange/n [Zimt](#)
  - 4 Gewürznelken
  - 1 EL Kardamom, ganze Kapseln
  - 3 Lorbeerblätter
  - 1 [Knoblauchzehe\(n\)](#)
- 1 EL Öl
- 400 ml Gemüsebrühe (Instant)
  - 2 Orange(n) (Saft)
- 500 ml [Wasser](#)
  - 1 TL [Salz](#)
- 100 g [Mandel\(n\), abgezogene](#)
- 200 g Aprikose(n), getrocknete
- 2 EL Honig (Akazienhonig)

## Zubereitung

Safran, Pfeffer, Zimt, Nelken, Kardamom und Lorbeer in einem Mörser fein zerstoßen oder im Mixer zerkleinern. Die Haxen mit der Hälfte der Gewürzmischung einreiben - am besten einen Tag durchziehen lassen.

Den Knoblauch hacken, Öl im Schmortopf erhitzen. Gewürze vom Fleisch abreiben und Haxen rundum im Öl anbraten. Knoblauch zugeben, mit Brühe und Orangensaft und 0,5 l Wasser ablöschen. Den Rest der Gewürzmischung und Salz hinzufügen. Zugedeckt im Backofen bei 150 Grad 2 Std. garen.

Mandeln und Aprikosen ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben, alles fertig schmoren (Ofen auf 220 Grad hochstellen), Haxen herausnehmen und mit Honig beträufeln, warm stellen. Den Schmorfond in einem Topf bei starker Hitze reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Haxen anrichten.

Beilage Wildreis und geschmorte Pastinaken mit Koriander.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

# Lamm mit Aprikosen (Nacken)

- 2 [Zwiebel\(n\)](#)
- 1 Zehe/n [Knoblauch](#)
  - 2 EL Kurkuma, gemahlen (Gelbwurzel)
  - 4 EL Sojasauce
  - 1 TL Paprikapulver, edelsüß
    - Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
- 600 g [Lammfleisch, \(Nacken oder Schulter\)](#)
  - 2 EL Öl, zum Braten
- 250 ml Brühe
- 125 ml Sahne
- 125 g Aprikose(n), getrocknet
  - 2 Paprikaschote(n), rote

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Kurkuma, Sojasauce, Paprika und Pfeffer vermischen. Das Lammfleisch mundgerecht würfeln, in dieser Marinade wenden und darin zugedeckt über Nacht kühl stellen.

Am nächsten Tag das Öl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Brühe und Sahne ablöschen und zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Die Aprikosen mit heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Beides zum Fleisch geben, 15 Minuten schmoren und pikant abschmecken.

Dazu gibt es körnigen Reis.

**Arbeitszeit:** ca. 40 Min.

**Ruhezeit:** ca. 12 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** normal



# Lamm –Trauben – Eintopf (Nacken)

- 100 g Linsen, kleine, dunkle (Puy-Linsen)
- 100 g [Weintrauben, blaue, kernlos](#)
- 50 g [Weintrauben, helle, kernlos](#)
- 3 Blätter Estragon, frische
- 4 EL Balsamico, mild
- 3 EL Schmalz, (Schweine- oder Butterschmalz)
- 1 kg [Lamm -Ragout \(aus Schulter oder Nacken\)](#)
- 2 [Knoblauchzehe\(n\)](#)
- 2 [Zwiebel\(n\)](#)
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Zitrone(n), (Schale + Saft davon)
- 2 Zweig/e Rosmarin
- etwas Gemüsebrühe -Pulver (Glas)
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- etwas Salz und Pfeffer

## Zubereitung

**Am VORTAGE:** die Linsen über Nacht im Wasser einweichen

**Am Tag der Zubereitung:** Die Trauben waschen und halbieren.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und klein würfeln.

Die Zitrone auspressen und die Schale spiralförmig und dünn abschneiden.

### Zubereitung:

Die Trauben mit dem Estragon und dem Essig mischen. Schmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Knoblauch- und Zwiebelwürfel kurz mit anbraten und das Tomatenmark einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, der Zitronenschale und Rosmarin abwürzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze - ohne zusätzliche Flüssigkeit - ca. 45 Minuten schmoren lassen. Ab und zu wenden und nur, wenn es nötig ist, ein wenig Wasser angießen.

Die eingeweichten Linsen abgießen. Mit 1/2 Liter Wasser und ein wenig von dem Gemüsebrühepulver etwa 20 - 30 Minuten köcheln. Sodann die Linsen MIT der Kochflüssigkeit zum Fleisch geben und alles ca. 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Erst jetzt die Trauben untermengen und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz + Pfeffer und dem Zitronensaft herzhaft abschmecken.

Dazu würden gebratene Polenta-Würfel gut passen.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.

**Ruhezeit:** ca. 12 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel

# Lammsuppe mit Safran (Nacken)

- 500 g [Lammfleisch, \(Schulter oder Nacken\)](#)
- 300 ml Rotwein
- 400 ml Lammfond, (Glas) oder Fleischbrühe
- 2 Zehe/n [Knoblauch](#)
- 2 [Zwiebel\(n\)](#)
- ½ TL Safran
- 2 TL Essig
- 1 EL Butter
- 2 Eigelb
- 75 ml Sahne
- Koriandergrün oder Petersilienblätter

## Zubereitung

Das Lammfleisch in Rotwein und Lammfond mit den ganzen Knoblauchzehen etwa 45 Minuten kochen.

Die fein geschnittenen Zwiebeln in Butter glasig schmoren.

Das Fleisch und den Knoblauch aus dem Weinfond nehmen, die Zwiebeln mit dem Fond ablöschen, salzen und mit Safran und Essig abschmecken, das Fleisch in Würfel wieder zugeben. Vor dem servieren mit der Eisahne binden und mit Korianderblättern bestreut auftragen.

Das Originalrezept ist mit Hammelfleisch und wird ausschließlich mit Rotwein als Flüssigkeit gekocht.

Mir ist diese Variante lieber.

**Arbeitszeit:** ca. 1 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** normal