

# KÖSTLICHES AUS EUROPA

## Lamm Wraps mit Guacamole



Zubereitungszeit: 15 min  
(+ 30 min Marinierzeit)  
Kochzeit: 7 min



Für 6 große oder  
8 kleine Wraps

### Zutaten:

- 600 g Lamm Rumpsteak (aus der Keule, in Scheiben geschnitten)
- 6 große Wraps (oder 8 mittlere)
- 2 reife Avocados
- 2 Limetten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1/2 Gurke
- 1 Romana Salat
- 2 EL gehackter Koriander
- 3 EL Olivenöl
- 1 gestrichener TL Chilipulver
- 1 gestrichener TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Essig, Öl und Gewürze in einer Schüssel verrühren. Das Lamm-Rumpsteak in der Marinade einlegen, abdecken und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Das Fleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken und den Limettensaft hinzufügen (Menge je nach Geschmack). Mit Salz und Koriander würzen. Die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Die Gurke würfeln und die Zwiebeln feinhacken. Den Romana Salat waschen und schneiden. Alle Zutaten in getrennten Schalen anrichten.

Die Pfanne ohne Öl bei hoher Temperatur vorheizen. Wenn die Pfanne richtig heiß ist, die

Lamm-Rumpsteaks von beiden Seiten je 90 Sekunden anbraten. Sofort die Temperatur herunterschalten und weitere 4 Minuten bei sehr geringer Hitze köcheln lassen (je nachdem, ob das Fleisch noch rosa oder durch sein soll). Nach Geschmack würzen und 2 Minuten lang ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Wraps zwischen zwei Tellern in der Mikrowelle erhitzen.

Abschließend das Fleisch in kleine Streifen schneiden und sofort servieren. Alle Zutaten sind auf dem Tisch angerichtet und jeder Gast kann sich seinen Wrap je nach Belieben selbst kreieren.

# LAMM

Das musst du probieren



KAMPAGNE FINANZIERT  
MIT FÖRDERMITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# KÖSTLICHES AUS EUROPA

## Gegrillte Lammkoteletts mit Chimichurri-Salsa



Zubereitungszeit: 15 min  
Kochzeit: 5 min



Für 4 Portionen

### Zutaten:

- 8 bis 12 kleine Lammkoteletts
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Zweige glatte Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- 3 EL Rotwein-Essig/Xeres-Essig (Sherry)
- 1 gestrichener TL getrockneter Oregano

- 1 gestrichener TL geriebene Zitronenschale
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise gemahlene Piri Piri
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zwiebel in große Stücke zerschneiden und in einen Mixer geben. Dann die zerdrückte Knoblauchzehe, Petersilie, Gewürze, Essig und Öl hinzugeben und so lange mixen, bis eine feine, sämige Salsa (Chimichurri-Salsa) entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammkoteletts jeweils mit ein wenig Salsa bestreichen und mind. eine Stunde lang abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Den Rest der Salsa ebenfalls in den Kühlschrank stellen.

Die Lammkoteletts und die Salsa rechtzeitig vor dem weiteren Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen.

Nun die Lammkoteletts auf dem Grill oder in einer Grillpfanne scharf anbraten.

Serviere die Koteletts anschließend mit der Chimichurri-Salsa, Pellkartoffeln und einem Salat.



**Tipp:** Du kannst die Hälfte der Petersilie auch durch Koriandergrün ersetzen. Ebenfalls kannst du anstelle von normalem Paprikapulver und einer Prise Piri Piri auch picante pimentón, ein scharfes spanisches Paprikapulver, verwenden.

# LAMM

Das musst du probieren



KAMPAGNE FINANZIERT  
MIT FÖRDERMITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# KÖSTLICHES AUS EUROPA

## Schneller Couscous mit Lamm und Gemüse



Zubereitungszeit: 10 min  
Kochzeit: 35 min



Für 4 Portionen

### Zutaten:

- 500 g gewürfelte Lammkeule
- 800 g bis 1 kg Gemüse nach Wahl: Zucchini, Karotten, Steckrüben, Tomaten, Kürbis, Pastinaken, etc.
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Couscous
- 100 g Rosinen
- 1 Pck. Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 TL Honig

### Zubereitung:

Die Zwiebel und das Wurzelgemüse klein schneiden, in einer großen Pfanne mit Öl anbraten und 10 Minuten zugedeckt dünsten lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini der Länge nach vierteln und anschließend in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten und vierteln. Dann die Kichererbsen waschen und in kaltem Wasser quellen lassen. Die gehackte Knoblauchzehe und Gewürze in eine Pfanne geben (Zimt, Kurkuma, Ingwer und Safran), 2 Minuten untermischen und dann die Zucchini, Tomaten, Kichererbsen, Rosinen, Honig, 600 ml Wasser sowie den zerkleinerten Brühwürfel und etwas Harissa hinzugeben.

Das Ganze zum Kochen bringen und bei geringer Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

- 2 TL Olivenöl
- 40 g Butter
- 1 Brühwürfel
- 1 Zimtstange
- 1 gestr. TL Kurkuma
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 Kapsel Safranpulver
- 1 Tube Harissa
- Frisch gehackte Petersilie und/oder Koriander
- Salz und Pfeffer

In der Zwischenzeit den Couscous mit 300 ml kochendem, gesalzenem Wasser übergießen, die Hälfte der Butter hinzugeben und quellen lassen. Dann die Lammwürfel bei großer Hitze in einer Pfanne mit der restlichen Butter anbraten.

Das gebratene Fleisch in die andere Pfanne mit dem Gemüse geben. Anschließend den Bratensaft aus der Pfanne lösen und ebenfalls zu dem Gemüse schütten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem gehackten Koriander bestreuen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und heiß als Beilage servieren. Das Harissa separat dazu reichen.



**Tip:** Lammfleisch ist am zartesten, wenn es frisch zubereitet wird oder wenn es lange Zeit gekocht wird. Daher sollte das Gericht nicht allzu häufig aufgewärmt werden.

# LAMM

Das musst du probieren



KAMPAGNE FINANZIERT  
MIT FÖRDERMITTELN DER  
EUROPÄISCHEN UNION

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

