

# KÖSTLICHES AUS EUROPA

## Lammragout mit gebackenen Tomaten



### Zutaten:

- 1 kg Lammkeule ohne Knochen
- 1 große Dose (800 g) Tomaten, geschält
- 2 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Rispen Kirschtomaten (ca. 25-30 Stück)
- 200 ml Rotwein
- 400 ml Gemüsebrühe - oder alternativ Lammfond
- 2 Lorbeerblätter
- Thymian
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Parmesan
- 500 g Fusilli-Pasta
- glatte Petersilie (zum Garnieren)

### Zubereitung:

Die Lammkeule in Stücke schneiden. Große Fettstücke abschneiden und entsorgen.

Karotten und Zwiebel schälen, Sellerie putzen. Alles klein schneiden. Knoblauch fein hacken. Dann in den Slow Cooker geben.

Rotwein, Tomaten inkl. Flüssigkeit sowie den Lammfond bzw. die Gemüsebrühe zugeben. Außerdem die Lorbeerblätter und die Thymianzweige. Mit etwas Pfeffer und reichlich Salz würzen. Den Slow Cooker auf High stellen und 5 Stunden garen lassen.

Zum Ende der Garzeit die Kirschtomaten in eine Auflaufform setzen. Olivenöl darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann für ca. 20 Minuten bei 200°C Ober/Unterhitze im Ofen backen.

Die Pasta nach Anweisung al dente kochen. Zusammen mit dem Lammragout und den gebackenen Kirschtomaten auf Tellern verteilen.

Nach Belieben mit geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie garnieren.

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen. Bild und Rezept: © Madame Cuisine

# LAMM

Das musst du probieren

# KÖSTLICHES AUS EUROPA

## Ossobuco vom Lamm mit Ratatouille Risotto

### Zutaten:

- 1-2 Lammkeulen (vom Metzger in Scheiben sägen lassen)
- 2 Karotten
- 1/2 kleine Knolle Sellerie
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 500 g Tomaten
- 1 EL Tomatenmark

### Ratatouille Risotto:

- 1 kleine Zucchini
- 1/2 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 500 g stückige Tomaten
- 250 g Risotto Reis

### Zubereitung:

Die Lammkeulenscheiben salzen, pfeffern und in etwas Mehl wenden. In einem ausreichend großen Bräter Olivenöl erhitzen und die Scheiben jeweils von beiden Seiten scharf anbraten.

Fleisch herausnehmen. Gemüse und Zwiebeln waschen bzw. schälen und in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden. Tomaten kurz mit kochendem

- 250 ml Rotwein
- 1 l Fleischbrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- je 2 Zweige Thymian und Rosmarin
- 2 EL gehackte Petersilie
- Olivenöl

- 100 ml Rotwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 g Butter, gewürfelt
- 40 g Parmesan, gerieben
- je 2 Zweige Thymian und Rosmarin

Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Gemüse in den Bräter geben und mit Tomatenmark so lange schmoren, bis es leicht gebräunt ist. Mit Rotwein ablöschen und etwas reduzieren.

# LAMM

Das musst du probieren

# KÖSTLICHES AUS EUROPA

## Ossobuco vom Lamm mit Ratatouille Risotto

### Zubereitung:

Die Tomatenwürfel zugeben und mit der Brühe aufgießen.

Knoblauch, Lorbeer, Thymian und Rosmarin zugeben. Die Lammscheiben zugeben und den Bräter verschlossen im Backofen bei 180°C ca. 1,5 Stunden weich garen.

In der Zwischenzeit für das Risotto die Zucchini waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Aubergine ebenfalls fein würfeln. Paprikaschote schälen, entkernen und würfeln. Alles in etwas Olivenöl kurz anschwitzen und beiseite stellen.

Zwiebeln fein würfeln und in etwas Olivenöl in einem Topf glasig anschwitzen. Reis zugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Die gehackten Tomaten zugeben und mit der Gemüsebrühe begießen. Ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen.

Sobald der Reis den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen hat, die Butterwürfel und den Parmesan unterrühren.

Die Ratatouillewürfel unterheben. Lammkeulenscheiben aus dem Bräter nehmen und warm stellen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Tellern anrichten, Ossobuco darauf anrichten, mit Sauce beträufeln und sofort servieren.

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen. Bild und Rezept: © Tina Stausendtschön

# LAMM

Das musst du probieren

# KÖSTLICHES AUS EUROPA

## Zarter Lammrücken mit Gremolata auf gebratenen Ochsenherztomaten mit grünen Bohnen



### Zutaten:

- 2 Lammrücken

### Gremolata

- 1/2 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Zweig Rosmarin, sehr fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Chili, fein gehackt

- Schale einer 1/2 Bio-Orange
- 6 EL natives Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker

### Bohnen und Tomaten:

- 120 g grüne Bohnen
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- Olivenöl

- Salz
- 2 Ochsenherztomaten, in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Handvoll schwarze Oliven
- 2 TL Kapern
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

#### Gremolata

Alle Zutaten für die Gremolata in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

#### Lammrücken

Den Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pfanne bei starker Hitze erhitzen, etwas Rapsöl in die Pfanne geben und den Lammrücken von allen Seiten anbraten und herausnehmen.

Die Nadel des Fleischthermometers in die Mitte des Rückens stechen und den Lammrücken im Ofen auf eine Kerntemperatur von 53 Grad garen lassen. Herausnehmen und einige Minuten ruhen lassen, in dieser Zeit gart der Rücken noch um 1-2 Grad weiter.

Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und erst kurz vor dem Servieren aufschneiden und auf den gebratenen Ochsenherztomaten verteilen. Die Gremolata auf dem Fleisch verteilen.

# LAMM

Das musst du probieren

# KÖSTLICHES AUS EUROPA

## Zarter Lammrücken mit Gremolata auf gebratenen Ochsenherztomaten mit grünen Bohnen



### Zubereitung:

#### Grüne Bohnen

Die Bohnen in kochendem Wasser 8 Minuten kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. Vor dem Servieren in einer Pfanne bei mittlerer Hitze, in etwas Olivenöl und zusammen mit dem Knoblauch, anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Ochsenherztomaten

Den Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ochsenherztomaten vor dem Braten mit braunem Zucker bestreuen und in einer heißen Pfanne von jeder Seite ein paar Sekunden anbraten. Nicht zu lange, damit sie noch ein wenig von ihrer Festigkeit behalten.

Die Tomaten auf dem Teller anrichten, leicht salzen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Die Kapern und Oliven auf dem Teller verteilen sowie die grünen Bohnen und das aufgeschnittene Fleisch auf den Tomaten anrichten.

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen. Bild und Rezept: © Malteskitchen

# LAMM

Das musst du probieren