

# Lammfleisch-Rezepte

## Lammragout

### Zutaten für 4 Personen

800 g Lammfleisch von Hals oder Schulter  
½ l Sahne-Dickmilch  
2 große Zwiebeln  
2 EL Butter  
1 Chilischote 2 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
2-3 EL gemahlene Kurkuma  
1 Msp gemahlene Kardamom  
1 TL gemahlene Koriander  
1 Msp Nelkenpulver  
1 Tasse Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer

### Zubereitung

Das Lammfleisch würfeln, in einer Schüssel mit der Dickmilch überziehen und ½ Stunde im Kühlschrank marinieren. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und mit der Butter in einem Topf glasig schwitzen.

Die Chilischote halbieren, entkernen, fein hacken, mit den geschälten und mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren, das Ganze mit Kurkuma, Kardamom, Koriander und Nelkenpulver würzen und mit der Brühe auffüllen.

Das Fleisch mit der Dickmilch dazugeben und zugedeckt 60-70 Minuten schmoren lassen. Das Lammragout nochmals mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken, anrichten und servieren.

**Quelle: Bioland-Broschüre „Lammfleisch“**

## Überkrusteter Lammrücken

### Zutaten für 4 Personen

1 1/2 kg Lammrücken  
Salz, Pfeffer  
3 Knoblauchzehen  
1 EL. Kräutersenf  
30 g Semmelbrösel  
4 EL. gehackte Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian, Majoran)  
75g Fett

### Zubereitung

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Bratzeit: ca. 1 Std.

Temperatur: 200°C, mittlere Schiene

Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine Knoblauchzehe zerdrücken, mit dem Senf verrühren und das Fleisch damit bestreichen. Dann das Fleisch in die Bratenpfanne des Backofens legen, mit 30 g heißem Fett übergießen und 45 Min. bei 200°C braten. Inzwischen die restlichen Knoblauchzehen zerdrücken und mit den Semmelbröseln, den gehackten Kräutern und dem restlichen Fett verrühren. Nach den 45 Minuten das Lammfleisch mit der Kräutermasse bestreichen und weitere 15 Minuten braten.

Beilagentipp: Junge Kartoffeln, Bohnen, in Butter gedünstete Maiskörner

## Lammburger

### Zutaten für 4 Personen

350 g Lammfleisch  
250 g Kalbfleisch  
1 Zwiebel  
2 EL Tomatenpüree  
1 Teel. Salz  
Pfeffer  
1 Teel. Knoblauchpulver  
50 g Butter

### Zubereitung

Vorbereitungszeit: 25 Min.  
Bratzeit: 10 Min.

Das Lamm- und Kalbfleisch durch den Fleischwolf drehen, die kleingeschnittene Zwiebel dazugeben und das Ganze mit dem Tomatenpüree, Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Dann in einer Pfanne die Butter erhitzen. Aus dem Fleischteig gleich große Hamburger formen und auf jeder Seite etwa 5 Min. anbraten.

Beilagentipp: Tomaten- und Paprikagemüse

## Lammkoteletts Provencale

### Zutaten für 4 Personen:

8-12 Lammkoteletts  
schwarzer Pfeffer  
3 EL Butter  
Salz  
3 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
je 1/2 grüne/rote/gelbe Paprikaschote  
6 Tomaten  
150 g Champignons  
¼ l Weißwein  
4 frische Salbeiblätter  
1 Bund Petersilie  
1 Zitrone

### Zubereitung

Vorbereitungszeit: 20 Min.  
Bratzeit pro Kotelett: 6-8 Min.

Die Lammkoteletts mit Pfeffer einreiben und in heißer Butter auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Dann die Koteletts salzen, aus der Pfanne nehmen, auf eine Servierplatte legen und warm halten. Die gewürfelten Zwiebeln und die in Scheiben geschnittenen Champignons in der Pfanne im Bratensatz der Koteletts anbraten. Die zerdrückten Knoblauchzehen, die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten und die Tomatenachtel zugeben und mit Weißwein aufgießen. Dann das Gemüse mit Salz, Pfeffer und den feingehackten Salbeiblättern würzen und 15 Minuten dünsten. Zum Schluss das Gemüse auf die Koteletts verteilen und das Gericht mit Petersilienbüscheln und Zitronenschnitzen garnieren.

Beilagentip: Reis, grüner Salat

**Quelle: Metzgerei Kaindl**  
**<http://www.metzgerei-kaindl.de/>**