

Lammrücken

als Lammrücken aus dem Backofen:

Zutaten:

- 4 EL Olivenöl
- 2-3 Knoblauchzehen gepresst
- Je 1 Zweig Thymian u. Rosmarin
- 3 Stängel Petersilie
- 2 Stängel Minze
- 5 Stängel Oregano
- 1 TL Senf
- Gemahlener Pfeffer, Salz, etw. Zucker, etw. Chili
- Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Aus allen Zutaten eine Marinade bereiten
2. Den Rücken rundum damit bestreichen
3. In Folie einwickeln und über Nacht (mind. 2 Std.) ziehen lassen
4. Rücken in eine große Kachel geben, Marinade nochmals gleichmäßig verteilen und bei 160° Ober- u. Unterhitze (130° Umluft) 20-25 Min. braten
5. Dann Temperatur auf 180° erhöhen und 10 Min. weiter braten bis der Lammrücken außen braun und knusprig ist.
6. Vor dem Zerteilen 10 Min. ruhen lassen.

als Lammkoteletts:

Zutaten:

- Olivenöl
- Pfeffer
- Knoblauch
- Kräutermischung aus, Rosmarin, Thymian, Dost oder Oregano

Zubereitung:

1. Öl mit den Kräutern und Gewürzen vermischen und die Lammkoteletts damit bestreichen
2. Im (Backofen-) Grill ca. 15 Min. rösten
3. Vor dem Servieren salzen und 3 Min. ruhen lassen.

Lammschulter

als Lammragout

Zutaten:

- *Fleisch wie beim Gulasch kleingeschnitten*
- *Zwiebel*
- *Paprika*
alternativ: Auberginen und Tomaten
- *Knoblauch*
- *Chili*
- *Kreuzkümmel*

Zubereitung:

1. Fleisch anbraten
2. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit schmoren
3. Mit Wasser ablöschen und garen.
4. Paprika, bzw. Auberginen und Tomaten zugeben
5. Mit Chili und Kreuzkümmel würzen

Mit Couscous, Bulgur oder Fladenbrot servieren.

Das Ragout kann auch aus Hals oder Rippenstücken zubereitet werden.

Lammkeule

als Braten in Rotwein mariniert

Zutaten für die Marinade:

- guter Rotwein
- 5 Wacholderbeeren,
- 1 Rosmarinzweig,
- 1 Thymianzweig,
- 3 Knoblauchzehen,
- 1 gr. Zwiebel,
- 1 Chilischote,
- 10 Pfefferkörner,
- 2 Lorbeerblätter

Zutaten für Braten u. Soße:

- 1-2 Karotten,
- 3 Zwiebeln,
- 3 Knoblauchzehen,
- Olivenöl,
- 1-2 TL Salz (je nach Größe der Keule)

Zubereitung (Marinieren):

Lammkeule 2 Tage an einem kühlen Ort in einer Marinade aus 50% Rotwein und den Kräutern und Gewürzen einlegen.

Zubereitung (Braten / Garen):

1. Keule aus der Marinade nehmen, abtrocknen und pfeffern.
2. In einem großen Topf von allen Seiten in Olivenöl anbraten, aus dem Topf nehmen und rundum einsalzen.
3. Kleingeschnittene Zwiebeln, Karotten und Knoblauch in den Topf geben und braten, mit ein wenig Marinade zweimal ablöschen.
4. Keule wieder in den Topf geben und mit der restlichen Marinade aufgießen und auf kleiner Flamme bei geschlossenem Topf ca. 2 – 2,5 Std. garen; das Fleisch ab und zu wenden.
5. Fett von der Soße abschöpfen, mit etwas Stärke binden und mit Wein, Zucker, Salz abschmecken.

Das Ganze kann auch im Backofen gemacht werden.

als Braten in Buttermilch mariniert

Zutaten:

- 1-2 Becher Buttermilch (Fleisch muss ganz bedeckt sein)
- 1-2 Karotten gewürfelt
- 5-7 Wacholderbeeren zerdrückt,
- 2 Knoblauchzehen gehackt,
- 1 große. Zwiebel gewürfelt,
- 1 kleine Chilischote,
- 2 Gewürznelken,
- Pfeffer und Salz
- 2 Lorbeerblätter
- guter Rotwein

Zubereitung (Marinieren):

Lammkeule 2-3 Tage an einem kühlen Ort in einer Marinade aus der Buttermilch mit den Kräutern und Gewürzen einlegen.

Zubereitung (Braten / Garen):

1. Keule aus der Marinade nehmen und mit einem Löffel die Marinade abstreifen;
2. In einem großen Bratentopf von allen Seiten in Olivenöl anbraten,
3. Mit einem Schaumlöffel die Zwiebeln und den Knoblauch aus der Marinade nehmen, etwas ablaufen lassen und mit den Karottenwürfeln zum Braten geben und Alles gut durchbraten;
4. Den Braten salzen und mit der restlichen Marinade ablöschen;
5. Das Ganze aufkochen, dann die Hitze reduzieren und das Fleisch fertig garen.
6. Zum Schluss die Soße pürieren, mit dem Rotwein verfeinern und etwas andicken.

Das Ganze kann auch im Backofen gemacht werden.

Lammrippen

als Gemüseintopf

Zutaten:

- *Bohnen oder Weißkraut und Kartoffel*

Zubereitung:

1. Lammrippen mit Knoblauch, Pfeffer und Salz in Wasser ca. 1,5 Std. garen.
2. Fett abschöpfen und Rippen aus dem Fleisch schälen
3. Gemüse in der Brühe garen
4. Fleischteile klein schneiden und dazu geben

als Ragout mit grünen Bohnen

Zutaten:

- *mind. 500 g frische gewürfelte Tomaten oder 500 ml Passata / Polpa*
- *mind. 500 g grüne Bohnen*
- *Olivenöl, Salz und Pfeffer*
- *1 Zwiebel*

Zubereitung:

1. Rippen und Dünung (Lappen) in Olivenöl anbraten, Zwiebel und Knoblauch zugeben u. mit schmoren.
2. Mit Wasser ablöschen, Flüssigkeit einkochen.
3. Mit den Tomaten ablöschen.
4. Salzen und Pfeffern und bei geringer Hitze weich kochen.
5. Bohnen dazugeben und alles fertig garen.
6. Fleisch herausnehmen, von den Knochen und Rippen entfernen, auch Fett und Häute entfernen.
7. Alles klein schneiden, wieder ins Gemüse geben und abschmecken.

Mit Rosmarinkartoffeln oder Fladenbrot servieren.

Passend dazu:

Feta-Quark (Feta + Quark + Milch mit Pfeffer, Salz, Knoblauch und etwas Zucker abgeschmeckt)