



CHIEMGAU
REGIONAL

Kochbuch

KULINARISCHES RUND
UM SCHAF & ZIEGE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

was Sie wissen sollten: Lamm- und Ziegenfleisch gelten als besondere Fleischarten – die einen lieben es, anderen schmeckt es zu intensiv und viele haben es auch noch gar nie probiert. Das ist schade, da sich hervorragende Gerichte daraus zubereiten lassen! Durch den Gehalt an Eiweiß, wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen stellt das Fleisch daneben auch aus ernährungsphysiologischer Sicht ein besonders wertvolles Nahrungsmittel dar.

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir Ihnen Besonderheiten von diesem Fleisch aufzeigen und Ihnen im Rezeptteil Anregungen für verschiedene Gerichte geben.

Die Rezepte in der vorliegenden Broschüre sind jeweils für vier Personen berechnet. Die Fleischmenge beträgt dabei in der Regel etwa 100-150 g pro Person. Diese Menge orientiert sich an der Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung und im Hinblick auf die Gesundheitsprävention sollten nicht mehr als insgesamt 600 g Fleisch und Wurst pro Person und Woche gegessen werden. Es wurde überdies auch auf fettarme Garverfahren und Zubereitungen geachtet.

Mit der Verwendung von heimischem Lamm- und Ziegenfleisch bringen Sie Vielfalt und Abwechslung in Ihren Speiseplan und stärken zudem die Region.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

Sieglinde Maier-Stöhr und Johanna Renoth

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Traunstein

INHALT

Rund ums Fleisch.....	05
Teilstücke - Welches Stück wofür?.....	06
Hygienetipps.....	07

Rezepte: Vorspeisen & Kochen

Schafskäse mit Sesamkruste.....	08
Pikanter Gewürzapfel	09
Gekochte Lammschulter.....	10
Schafererts	11
Lammkeule mit Kräutersoße	11

Rezepte: Dünsten & Schmoren

Lamm-Curry auf indische Art.....	12
Lamm im Römertopf	13

Gewürztipps	14
-------------------	----

Rezepte: Dünsten & Schmoren

Mediterraner Auflauf mit Parmesankruste	16
Lammkeule mit Kräutern der Provence.....	17
Lammröllchen mit Kräuterfülle	17
Lamm-Curry mit Apfel	18
Geschmorte Lammkeule	19
Lammragout im Topf	20

Rezepte: Braten

Lammbraten mit Zitronen-Thymian-Salz.....	21
Lammkoteletts Provençale	22
Schafkoteletts mit Gemüse & Orangen-Rosmarin-Butter.....	23
Gebratene Lammkeule	24
Lammfilet mit Spargel-Schupfnudeln	25
Lammkoteletts mit Gemüsespieß.....	26

Rezepte: Lammspezialitäten

Lammcannelloni	27
Geschichtete Kartoffeln mit Gemüse und Lammfleisch	28
Kartoffelauflauf mit Lamm	29
Döner.....	30

Landrat SIEGFRIED WALCH

„
wünscht an Guadn.
“



Rund ums Fleisch

ANGEBOT UND QUALITÄT

LAMM

Schaffleisch ist der **Sammelbegriff** für Fleisch von Schafen verschiedener Altersgruppen. Für die Qualität sind Alter und Verfettungsgrad bestimmend. Je weißer das Fett, umso jünger war das Tier und desto zarter ist das Fleisch.

Lämmer werden geschlachtet, bevor sie zwölf Monate alt sind. Unterschieden wird dabei zwischen

- **Milchlämmer:** Tiere, die mindestens acht Wochen alt, aber nicht älter als sechs Monate sind. Ihr Fleisch ist besonders hell.
- **Mastlämmer:** Tiere, die bis zu einem Jahr alt sind. Ihr Fleisch ist dunkelrosa und nur leicht mit Fett durchwachsen.

Jungschaf ist ein Lamm, geschlachtet im zweiten Lebensjahr.

Hammel sind nicht älter als zwei Jahre. Es kann sich um kastrierte männliche oder weibliche Tiere ohne Nachwuchs handeln. Hammelfleisch ist kräftig im Geschmack, dunkelrot, fest und deutlich marmoriert.

Schafe sind über zwei Jahre alte weibliche oder männliche kastrierte Tiere. Ihr Fleisch ist dunkelrot, stark durchwachsen und grobfasrig.

Böcke sind männliche nicht kastrierte Tiere, die älter als ein Jahr sind. Ihr Fleisch hat einen sehr strengen Geschmack.

In Deutschland wird heute nur noch zwischen Lammfleisch (jünger als ein Jahr) und Schaffleisch (älter als ein Jahr) unterschieden. In den Lebensmittelhandel kommt fast ausschließlich Lammfleisch, meist von Milchlämmern.

ZIEGE

Die Farbe von Ziegenfleisch reicht von hellrosa bis zu ziegelrot. Je heller das Fleisch, desto jünger war die geschlachtete Ziege.

Kitze sind Tiere, welche jünger als sechs Monate sind. Werden Ziegen bereits im Alter von acht Wochen geschlachtet und davor ausschließlich mit Milch ernährt, gilt ihr Fleisch als besondere Delikatesse.

Jungziegen sind Tiere im Alter von sechs bis zwölf Monaten. Ihr Fleisch gilt im Gegensatz zum Fleisch der ausgewachsenen Ziege als sehr zart.

REIFUNG

Für eine optimale Fleischqualität reift das Fleisch nach der Schlachtung zwei bis sieben Tage lang bei einer Temperatur von 2 bis 4°C. Bei zu kurzer Reifung bleibt das Fleisch zäh.



TEILSTÜCKE - WELCHES STÜCK WOFÜR?

Allgemeine Hinweise: Für die Gerichte kann je nach Angebot und Vorlieben das Fleisch von Lamm, Schaf oder Ziege verwendet werden. Abweichungen können sich bei den Garzeiten ergeben. Auch beim Würzen ist eventuell eine Anpassung nach Art und Menge sinnvoll. Der eigene Geschmack entscheidet - seien Sie experimentierfreudig! Die Rezepte sind jeweils für vier Personen berechnet. Abweichungen sind angegeben.

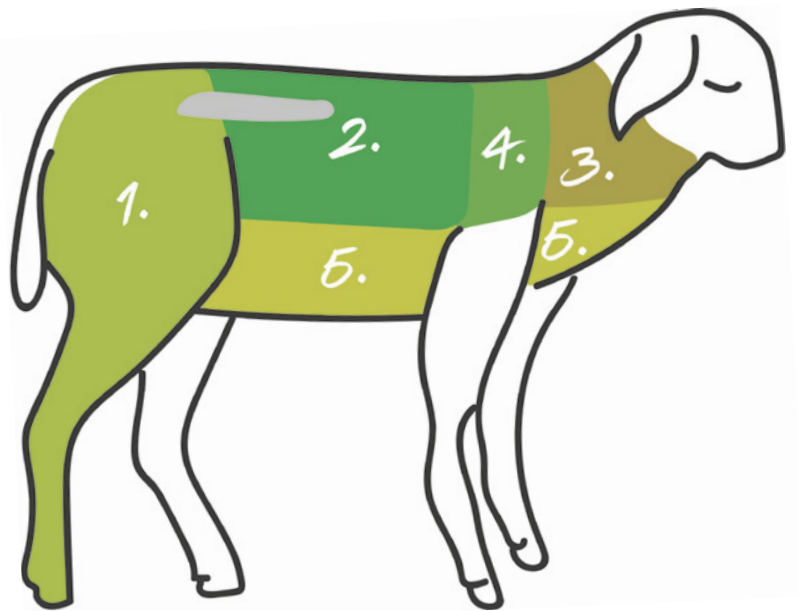
1. Keule (Schlegel) im Ganzen, mit Knochen oder ausgelöst für Braten. Aus der ausgelösten Keule werden Nüsschen, Steaks und Schnitzel angeboten.

2. Rücken besteht aus den Teilstücken Kotelett und dem Lendenkotelett zum Braten und Grillen. Unter dem Rücken liegt das **Filet**.

3. Kamm und Hals, beide Teilstücke verwendet man wegen des hohen Knochen- und Sehnenanteils für Ragout und Eintopfgerichte.

4. Bug (Schulter, Schaufel) ergibt mit oder ohne Knochen ein gutes Bratenstück.

5. Brust und Dünnung werden fast ausschließlich für Ragouts und Eintopfgerichte verwendet, die Dünnung auch zum Schmoren.



HYGIENETIPPS

- Kühlkette nicht unterbrechen: Fleisch nach dem Einkauf in einer Kühltasche transportieren und sofort im Kühlschrank einlagern.
- Rohes sowie zubereitetes Fleisch im Kühlschrank zugedeckt lagern.
- Arbeitsflächen, die mit rohem Fleisch in Berührung gekommen sind, sofort und gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen, um eine Ausbreitung von Keimen zu verhindern. Schneidbretter verwenden, die sich leicht reinigen lassen und diese auch nur für die Fleischverarbeitung nutzen.
- Rohes Fleisch sollte nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen, damit Keime nicht übertragen werden. Vor allem nicht mit Lebensmitteln, die anschließend nicht mehr erhitzt werden (Salate, Aufschnitt, Milcherzeugnisse). Daher sollte man sich bei der Fleischverarbeitung zwischendurch auch immer wieder die Hände waschen.
- Tiefgekühltes Fleisch am besten im Kühlschrank auftauen lassen. Fleisch in ein Sieb mit Schale legen, in der das Auftauwasser aufgefangen wird. So kommt das Fleisch nicht mehr mit dem Fleischsaft in Berührung. Auftauwasser sorgfältig entsorgen.
- Fleisch so zubereiten, dass auch im Innern für zwei Minuten 70 °C erreicht werden. Diese Temperatur tötet hitzeempfindliche Mikroorganismen ab (Kerntemperatur mit Bratenthermometer messen).
- Bleibt die Kerntemperatur darunter, besteht das Risiko einer Lebensmittelinfektion. Für Schwangere, Kleinkinder, abwehrgeschwächte und alte Menschen sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass **Fleisch immer durchgegart** ist!
- Sollen Fleischgerichte vorgekocht werden, diese immer verzehrfertig zu Ende garen und nicht nur anbraten. Bleibt das Innere nämlich roh, so bietet es gute Wachstumsbedingungen für schädliche Mikroorganismen. Beim späteren Fertigbraten würden diese selbst zwar abgetötet, die von ihnen gebildeten Stoffwechselprodukte dabei aber nicht unbedingt zerstört werden.
- Zubereitete Fleischspeisen, die nicht sofort auf den Tisch kommen, entweder heiß halten oder besser rasch abkühlen lassen und kühl lagern. Beim Wiederaufwärmen sollte das Fleisch abermals auf mindestens 70 °C erhitzt werden.

Zutaten

Schafskäse in Sesamkruste:

- 4 große Bio-Kartoffeln (mehlig kochend)
- 200 g Feta
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 50 g Sesam
- 3 EL Semmelbrösel
- 2 TL Steakgewürz

- 100 g gemischter Salat
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 1 Apfel

Kartoffeldressing:

- 2 EL gegarte Ofenkartoffel
- 20 g Öl
- 15 g weißer Balsamico
- 10 g Wasser
- 1 TL Apfelsüße
- 1 TL Estragonsenf
- ½ TL Kräutersalz
- Pfeffer
- 1 kleiner Bund frische Kräuter

SCHAFSKÄSE MIT SESAMKRUSTE

DAZU KARTOFFELN UND SALAT

Zubereitung

- Ofenkartoffeln sehr gut abschrubben, einstechen und bei 180 °C Umluft ins Backrohr auf ein, mit Backpapier belegtes, Blech legen und 40 – 60 min garen.
- Für die Schafskäsewürfel den Feta in 2 cm große Würfel schneiden.
- Eine Panierstraße vorbereiten:
 - Ein Suppenteller mit Mehl.
 - Ein Suppenteller für das verquirlte Ei mit einer Prise Salz und 2 EL Wasser.
 - Ein tiefer Teller mit zerkleinertem Sesam, Semmelbröseln und Steakgewürz.
- Schafskäse panieren: Die Käsewürfel einzeln mit Hilfe von zwei kleinen Gabeln erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Sesam panieren. Den Käse nebeneinander auf ein Backblech setzen. Zum Schluss mit etwas neutralem Öl einsprühen oder einpinseln und die letzten 10 min mit den Kartoffeln im Ofen backen.
- Salat vorbereiten: Salat putzen, waschen, trocknen und abgedeckt zur Seite stellen. Karotte schälen und raspeln. Apfel und Tomate waschen und trockenreiben. Tomate und Apfel fein würfeln. Gemüse mit dem Blattsalat vermischen.
- Dressing herstellen: Ofen ausschalten, Kartoffeln herausnehmen. Die Kartoffeln der Länge nach einschneiden, mit einem Esslöffel leicht auseinanderdrücken und das Fruchtfleisch lockern. 2 EL Kartoffel in einen Messbecher zum Pürieren geben. Die anderen Kartoffeln warm halten.
- Alle Zutaten, mit Ausnahme der Kräuter, zu einem Dressing pürieren.
- Kartoffeln anrichten: Kartoffel auf einen Teller legen, Salat darüber verteilen. Dressing darüber träufeln, Schafskäsewürfel darüber verteilen. Mit den fein geschnittenen Kräutern garnieren.



Zutaten

Gebackener Apfel:

- 1 saftiger Tafelapfel
- 200 g Schafskäse
- 8 lange Streifen Frühstücksspeck

Salat:

- 150 g gemischter Salat
- 1 Apfel
- 1 Karotte

Dressing:

- 20 g Öl
- 15 g weißer Balsamico
- 10 g Wasser
- 1 TL Apfelsüße
- 1 TL Estragonsenf
- ½ TL Kräutersalz
- Pfeffer

PIKANTER GEWÜRZAPFEL

MIT SALAT

Zubereitung

- Apfel waschen, trocknen und achteln. Sofort in Zitronensaft sowie Öl marinieren. Schafskäse kurz abtropfen lassen und in 8 Stücke schneiden. Speck ebenfalls in 8 Streifen schneiden. Apfelspalten mit Schafskäse belegen, beides mit Speck umwickeln.
- Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Apfelspalten nebeneinander auf das Blech legen und für ca. 15 min gratinieren.
- Salat putzen, waschen, trockenschütteln.
- Alle Zutaten für das Dressing pürieren.
- Apfel waschen, Karotte schälen, beides mit einer Maschine fein stifteln.
6. Salat, Apfel- und Karottenstifte mit dem Dressing marinieren. In Schälchen anrichten.
- Gebackene Äpfel darüberlegen.

Tipp:

Den übrigen Schafskäse einfach beim Anrichten über den Salat streuen.



Zutaten

für 6-8 Personen:
1 Lammschulter (ca. 1,2 kg)
küchenfertig, ohne Knochen
2 EL Öl
2-3 l Brühe (Gemüsebrühe)
2 festkochende Kartoffeln
2 Karotten
150 g Knollensellerie
1 Zwiebel
5 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
1 kleine getrocknete Chilischote
1 Knoblauchzehe, halbiert
Salz und Pfeffer

GEKOCHE LAMMSCHULTER

Zubereitung

1. Lammschulter evtl. mit Küchengarn zusammenbinden und in einem großen Topf in heißem Öl rundum anbraten.
2. So viel Brühe angießen, dass das Fleisch bedeckt ist.
3. Lammschulter 1 ½ - 2 Stunden sanft köcheln lassen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen.
4. Kartoffeln, Karotten, Knollensellerie und Zwiebel schälen.
5. Kartoffeln längs halbieren und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Karotten schräg in 1 cm dicke Scheiben, Knollensellerie und Zwiebel in 1 bis 2 cm große Stücke schneiden.
6. Piment, Lorbeerblatt, Thymian, Chilischote und Gemüse 20 min vor Garzeitende in die Brühe geben. Knoblauch erst kurz vor Ende der Garzeit dazugeben und einige Minuten ziehen lassen.
7. Lammschulter aus der Brühe nehmen und unter einer heißen Schüssel ruhen lassen.
8. Inzwischen Brühe durch ein feines Sieb gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und etwas Brühe servieren.

Tipps:

- Die Lammb Brühe abschmecken und als Suppe reichen, z. B. mit Grießnockerl.
- Passende Beilage ist kräftig schmeckendes Bauernbrot.



Gekochte Lammschulter



Lammkeule mit Kräutersoße

Zutaten

1 Zwiebel
2 Karotten
2 Kartoffeln
500 g fettarmes Fleisch
(z.B. Bauch, Läufe)
Salz
Pfefferkörner
Lorbeerblätter
8 Nelken
frischer Thymian
1 Suppenwürfel

Soße:
1 EL Butter
2 EL Mehl
1 Bund Petersilie

SCHAFERERTS

EINTOPF

Zubereitung

1. Gemüse würfeln.
2. Fleisch von Parüren (Fett und Sehnen) befreien, würfeln.
3. Alle Zutaten in einen Topf schichten. Mit 5 l Wasser aufgießen.
4. Alles bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde gar kochen.
5. Aus Butter und Mehl eine dunkle Einbrenne herstellen, mit Schafssuppe aufgießen. Die abgelöschte Einbrenne zur Suppe rühren. Die Suppe mit etwas Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit frisch gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Zutaten

800 g Lammkeule
2 Karotten
1 Stück (ca. 150 g) Sellerie
½ Lauchstange
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
Muskatnuss
Thymian
2 Lorbeerblätter

Soße:
½ Tasse Mayonnaise
150 g Naturjoghurt
½ Zwiebel, fein gerieben
1 großer Bund Küchenkräuter
(z.B. Borretsch, Petersilie, Kerbel,
Schnittlauch, Pimpinelle, Kresse,
Sauerampfer)
Salz & Pfeffer

LAMMKEULE MIT KRÄUTERSOÙE

Zubereitung

1. Karotten, Sellerie und Lauch waschen, putzen und in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und vierteln.
3. Lammkeule in kochendes Wasser geben, Zwiebel und Gewürze hinzufügen und etwa 1 ½ Stunden sanft köcheln lassen.
4. 20 min vor Garzeitende Gemüse dazugeben.
5. Für die Soße alle Zutaten verrühren, abschmecken und kaltstellen.
6. Lammkeule aus dem Topf nehmen, zugedeckt ca. 5 min ruhen lassen und anschließend in Scheiben schneiden.
7. Lammkeule mit Gemüse anrichten, die grüne Soße kalt dazu reichen.

Tipps:

- Die Lammb Brühe abschmecken und als Suppe reichen, z. B. mit Grießnockerl.
- Petersilien- oder Salzkartoffeln sind passende Beilagen.



Zutaten

500 g Lammschopf
 2 EL Zitronensaft
 50 ml Eiswasser & 3 Eiswürfel
 1 Dose Kichererbsen
 100 g rote Paprika
 100 g Staudensellerie
 3 Frühlingszwiebeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Sonnenblumenöl
 2 TL Garam Masala
 (indische Gewürzmischung)
 2 EL Tomatenmark
 200-300 ml Gemüsebrühe
 1 Becher Sauerrahm
 etwas frisch geriebenen Ingwer
 Salz und Pfeffer

LAMM-CURRY AUF INDISCHE ART

Zubereitung

1. Gemüse waschen und abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Alle Parüren (Fett und Sehnen) vom Lammfleisch mit einem Filetmesser entfernen. Lammfleisch der Länge nach - mit der Faser - in Streifen schneiden. Dann in kleine Streifen - gegen die Faser - schnetzeln.
3. In eine Schüssel mit Eiswasser und Zitronensaft geben, so lange rühren, bis das Fleisch das Wasser aufgesogen hat. Abdecken, kalt stellen. Das aufgenommene Wasser geht beim Kochen als erstes verloren, der Fleischsaft bleibt im Fleisch – somit bleibt es saftig.
4. Paprika entkernen, vierteln, in Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, schräg in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Geschnittenes Gemüse nochmals abbrausen, abtropfen lassen.
5. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einer Pfanne 1 TL gehackten Kreuzkümmel rösten, dann 2 EL Sonnenblumenöl dazugeben, Zwiebelwürfel und Knoblauch mitrösten. Mit dem Garam Masala und 2 EL Tomatenmark in der Pfanne zu einer Paste rühren und diese nochmals rösten. Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen.
6. Fleisch einlegen und ca. 15 min unter gelegentlichem Rühren garen.
7. Gemüse unterheben, 5 min bissfest weitergaren.
8. Zum Schluss mit Sauerrahm, etwas Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.



Zutaten

600 g Lammschulter
 (ohne Knochen)
 1 Lorbeerblatt
 6 Wacholderbeeren
 6 Pfefferkörner
 250 ml trockener Weißwein
 400 ml Brühe
 6 mittelgroße Zwiebeln
 800 g - 1 kg mittelgroße Kartoffeln
 (vorwiegend festkochend)
 Salz und Pfeffer
 50 g Butter
 1 Bund frischer Petersilie

LAMM IM RÖMERTOPF

Zubereitung

1. Römertopf gut wässern (über Nacht).
2. Lammschulter in etwa 4 cm große Würfel schneiden, mit den Gewürzen in eine Schüssel geben, mit Wein begießen und über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Zwiebeln und Kartoffeln schälen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.
4. 50 g Butter in den Römertopf geben.
5. Das eingelegte Fleisch, Zwiebeln und etwa ¾ der Kartoffelscheiben vermengen und in den Römertopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe zugießen.
6. Die restlichen Kartoffelscheiben als Deckschicht darauf legen und mit Butterflocken belegen.
7. Römertopf schließen und bei 180 °C ca. 2 Stunden garen.
8. Mit gehackter Petersilie anrichten.

Tipp:

Passende Beilage ist kräftig schmeckendes Bauernbrot.

Gewürztipps

NUR DAS BESTE

FLEISCH VORBEREITEN

Entfernen Sie bei Schaf- und Ziegenfleisch die sogenannten Parüren (das Fett und die Sehnen). Das Fett ist überwiegend für den typischen „Schafgeschmack“ verantwortlich.

Bei Lamm- und Ziegenkitzfleisch bleibt das Fett jedoch am Fleisch.

Damit das Fleisch die Gewürze besser aufnehmen kann, ritzen Sie die feine Fettschicht vorsichtig mit einer Gabel karoartig ein.



WICHTIG: PLANEN SIE GENÜGEND ZEIT EIN, DAMIT DIE GEWÜRZE ENTSPRECHEND EINWIRKEN KÖNNEN.

Marinieren Sie das Fleisch mit gutem, kaltgepressten Olivenöl, frischen Kräutern und einer angedrückten Knoblauchzehe über Nacht.

Würzen Sie nach Ihrem Geschmack, aber mischen Sie dabei nicht mehr als zwei bis drei Gewürzsorten.

Verwenden Sie frische Kräuter und schmoren Sie diese im Ganzen mit dem Fleisch oder legen Sie die Kräuter beim Anbraten neben das Fleisch.

Würzen Sie saisonal

Frühjahr: Bärlauch, Knoblauch, Zitronenschalenabrieb

Sommer: Frische Rosmarin-, Thymian- oder Majoranzweige

Herbst/Winter: Nelken, Zimt, Lorbeerblätter, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Orangenabrieb

Zur einfacheren und schnelleren Handhabung von Gewürzen stellen Sie selbst eine kleine Menge Ihrer Gewürzmischung her.

Grundbasis: Salz, Pfeffer, ein Hauch Zucker und Gewürze nach Belieben

Ein sehr feiner Geschmack entsteht, wenn Sie dem Fleisch zum Schmoren oder der Soße zum Abschmecken etwas frischen Zitronen- oder Orangenabrieb hinzufügen.

Zutaten

für 6 Personen:
500 g Kartoffeln

600 g Lammschulter
Saft von 1 Zitrone
1 Chilischote
(frisch oder getrocknet)
1 Thymianzweig

200 g Tomaten
200 g Fenchel
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
5 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
½ TL Kurkuma
Salz und Pfeffer
50 g Toastbrot
150 g Parmesan

MEDITERRANER AUFLAUF

MIT PARMESANKRUSTE

Zubereitung

1. Kartoffeln kochen: Kartoffeln schälen, abwaschen, in Scheiben schneiden. Die Scheiben im kalten Wasser mit etwas Salz aufsetzen, aufkochen lassen und dann 6 min garen. Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen.
2. Schafffleisch schnetzeln: Alle Parüren (Fett und Sehnen) vom Lammfleisch mit einem Filettiermesser entfernen. Lammfleisch der Länge nach - mit der Faser - in Streifen schneiden. Dann in kleine Streifen - gegen die Faser - schnetzeln.
3. Fleisch marinieren: Das geschnetzelte Fleisch mit dem Zitronensaft (bei Biozitronen auch mit etwas Zitronenabrieb) der fein gehackten Chilischote und Thymianblättchen marinieren und abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Fenchelschicht vorbereiten: Den Fenchel fein hobeln, mit geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Mit Weißwein ablöschen und so lange köcheln, bis der Weißwein einreduziert ist. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Tomaten waschen und würfeln. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
6. Auflauf in der Reihenfolge: Fenchel, Schafffleisch, Kartoffeln, Tomaten in eine Auflaufform schichten. Das ganze nochmal wiederholen.
7. Die Form mit einem passenden Backpapierzuschnitt oder einem Deckel abdecken und 30 min backen.
8. Parmesankruste vorbereiten: Das Toastbrot und den Parmesan grob würfeln, in einem Blitzhacker zerkleinern, über den Auflauf verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und erneut 15 min backen, bis die Brösel knusprig sind.



Zutaten

für 4-6 Personen:

1 kg Lammkeule (ohne Knochen)
150 g Knollensellerie
2 Zwiebeln
2 Karotten
1-2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
200 ml Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
1 TL Kräuter der Provence
Salz und Pfeffer
2-3 TL Mehl, mit etwas kaltem Wasser angerührt



Zutaten

4 Scheiben á 150 g Lammfleisch
aus der Keule
2 TL mittelscharfer Senf
Salz und Pfeffer
4 Schalotten
1 Bund Petersilie
½ Bund Oregano
2 EL Estragon
2 EL Öl
1 Bund Wurzelgemüse
3 EL Öl oder Butterschmalz
250 ml Lammfond oder Gemüse-
brühe
125 ml Rotwein
Crème fraîche



LAMMKEULE MIT KRÄUTERN DER PROVENCE

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und grob würfeln, Knollensellerie und Karotten schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein schneiden.
2. Öl in einen Schmortopf geben und die Lammkeule darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Gemüse zugeben, kurz mitbraten, zuletzt den Knoblauch dazugeben.
3. Fleisch mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen.
4. Rotwein und etwas Brühe angießen und bei mäßiger Hitze im geschlossenen Topf 1 ½ - 2 Stunden schmoren lassen, dabei die restliche Brühe nach und nach dazugeben und das Fleisch einmal wenden.
5. Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse beiseite stellen.
6. Soße nach Belieben binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Lammkeule in Scheiben schneiden und mit der Soße und dem Gemüse anrichten.

LAMMRÖLLCHEN MIT KRÄUTERFÜLLE

Zubereitung

1. Fleisch mit Senf bestreichen, mit Salz & Pfeffer würzen.
2. Schalotten abziehen und fein würfeln, Kräuter hacken und mit Öl mischen.
3. Fleischscheiben damit füllen, aufrollen und mit Rouladennadeln oder Holzspießen feststecken.
4. Wurzelgemüse putzen, waschen und kleinschneiden.
5. Butterschmalz oder Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Fleischröllchen von allen Seiten braun anbraten.
6. Wurzelgemüse dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.
7. Lammfond oder Brühe und Rotwein angießen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen.
8. Röllchen herausnehmen und warmstellen.
9. Bratenfond durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen, Crème fraîche einrühren und Soße abschmecken.
10. Zu den Fleischröllchen servieren.

Passende Beilagen: Herzoginkartoffeln und Blattsalate

Zutaten

800 g Lammschulter oder -keule
ohne Knochen
3 EL Öl
1 EL Mehl
125 ml trockener Weißwein
375 ml Gemüsebrühe
1 Bund Lauchzwiebeln
500 g säuerliche Äpfel
3 EL Zitronensaft
1 rote Peperoni
1-2 EL Butter
50 g Rosinen
1 EL Honig
Salz

2-3 TL Garam Masala

(fertige Gewürzmischung) oder
selbst hergestellt aus:
Je ½ TL Nelken, Koriander,
Sternanis, Ingwer, Kardamom-
kapseln, Muskatnuss und -blüte
1 Lorbeerblatt
Je 1 TL Zimt, schwarzer Pfeffer,
Kurkuma

Dip:

einige Stängel Minze oder
glatte Petersilie
300 g Joghurt

LAMM-CURRY MIT APFEL

Zubereitung

1. Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden, in heißem Öl portionsweise kräftig anbraten, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen.
2. Wein und Brühe angießen, leicht salzen und das Lamm-Curry bei milder Hitze zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren lassen.
3. Garam Masala herstellen: Alle ganzen Gewürzkörner kurz und trocken in einer Pfanne erhitzen, gemahlene Gewürze zum Schluss zugeben und nur sehr kurz erhitzen, nicht verbrennen lassen! Abkühlen lassen und mit einem Mörser oder einer Gewürzmühle mahlen, evtl. sieben.
4. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Äpfel waschen, nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.
5. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und fein schneiden.
6. Butter in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln, Äpfel und Peperoni ca. 5 min dünsten, gemeinsam mit den Rosinen zum Fleisch geben und weitere 10 min schmoren.
7. Zum Ende der Garzeit Garam Masala zugeben und nach Geschmack mit Salz und Honig würzen.
8. Für den Dip: Minze feinschneiden, unter den Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dip zum Curry reichen.

Tipp: Für selbsthergestelltes Garam Masala möglichst ganze Gewürze verwenden. Übriges Gewürz zum Schutz der leicht flüchtigen Aromen gut verschlossen dunkel lagern und bald verbrauchen.

Passende Beilagen: Reis oder „Bayerischer Reis“ (Perl-Dinkel oder Perl-Einkorn)



Zutaten

für 6-8 Personen:
1 Lammkeule ohne Knochen
(ca. 1,2 kg)
150 g Knollensellerie
2 Zwiebeln
1 Karotte
1 kleine Fenchelknolle
2 EL Öl
1-2 TL Puderzucker
1 EL Tomatenmark
150 ml Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1-2 TL Stärkemehl
1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Ingwer
1 Rosmarinzwig
Salz und Pfeffer
Cayennepfeffer

GESCHMORTE LAMMKEULE

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knollensellerie und Karotte schälen, in 1 cm breite und 3 cm lange Stifte schneiden. Fenchel putzen, längs halbieren und in 1 cm breite Stücke schneiden.
3. 2 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Lammkeule darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. Puderzucker in den Topf stäuben und hell karamellisieren lassen, Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.
5. Rotwein angießen und ca. 5 min einkochen lassen.
6. In einer Pfanne Gemüse in 1 EL Öl andünsten, anschließend Lammkeule und Gemüse in den Schmortopf geben.
7. Brühe angießen, Lorbeerblatt dazugeben.
8. Im Ofen etwa 1 ½ - 2 Stunden schmoren lassen, dabei öfter mit der Soße begießen.
9. Fleisch aus dem Topf nehmen und warmstellen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse beiseite stellen.
10. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und Soße damit binden. Knoblauch, Ingwer und Rosmarin einige Minuten in der Soße ziehen lassen und wieder entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
11. Die Lammkeule in Scheiben schneiden und mit der Soße und dem Gemüse anrichten.

Passende Beilagen: Gemüse, Kartoffelgratin oder Herzoginkartoffeln



Zutaten

800 g Lammschulter ohne Knochen
400 g Zwiebeln
2 Karotten
1 Stange Staudensellerie
1 Fenchelknolle
2 Tomaten
4 EL Öl
1 TL Puderzucker
1 EL Tomatenmark
150 ml Rotwein
600 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
2 Scheiben fein geschnittener Ingwer
1 Rosmarinzwig (oder Thymian bzw. Majoran)
20 g Butter
Salz und Pfeffer

LAMMRAGOUT IM TOPF

Zubereitung

1. Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Karotten schälen und würfeln (1 cm), Staudensellerie, Fenchel und Tomaten klein schneiden.
3. 2 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten, herausnehmen.
4. Puderzucker in den Topf stäuben und hell karamellisieren, Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten.
5. Die Hälfte des Rotweins angießen und sirupartig einkochen lassen, restlichen Rotwein angießen und ebenfalls einkochen lassen.
6. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, vorbereitetes Gemüse andünsten und mit dem Fleisch in den Schmortopf geben.
7. Brühe angießen und das Lammragout bei milder Hitze 1 ½ - 2 Stunden schmoren lassen.
8. 30 min vor Garzeitende den Deckel abnehmen und Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Butter hinzufügen.
9. Zum Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen.

Passende Beilagen: Brot oder Polentaschnitten

Zutaten

1,2 kg Lammkeule, ausgelöst
Abrieb von einer Zitrone
1 Zweig frischer Thymian
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
3 EL Olivenöl

150 g Knochen

Röstgemüse:
1 Zwiebel
1 Karotte
150 g Knollensellerie
1 EL Butterschmalz
1 TL Rohrzucker

2 EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin
200 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
Soßenlebkuchen oder Brot (ca. 3 cm großes Stück)

2 TL Quitten- oder Apfelgelee
Salz und Pfeffer

LAMMBRATEN

MIT ZITRONEN-THYMIAN-SALZ

Zubereitung

1. Fleisch von Sehnen und grobem Fett befreien, die feine Fettschicht mit einer Gabel karoartig einritzen.
2. Zitronenschale, Thymian, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Paste mörsern, Fleisch rundherum damit einreiben. Die Fleischstücke einrollen und mit Küchengarn zu einer Rolle binden. Das Fleisch abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Zubereitung der Soße: Die Knochen anbräunen, dazu die Knochen in eine kleine Auflaufform legen und im Backofen bei 200 °C ca. 30 min bräunen. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einer Tasse Wasser ablöschen, zur Seite stellen. Röstgemüse schälen, fein würfeln. 1 EL Butterschmalz in einer Edelstahlpfanne erhitzen, Röstgemüse darin anrösten, immer wieder wenden.
4. Gemüse an den Rand schieben, den Zucker in die Mitte einstreuen, unter gelegentlichem Rühren karamellisieren lassen. Tomatenmark und Gewürze an den Rand streuen.
5. Sobald der Zucker die entsprechende Karamellbräunung hat, das Gemüse wieder darüber verteilen und mit der Hälfte Wein ablöschen, unter gelegentlichem Rühren einreduzieren und wieder anbräunen lassen.
6. Wieder mit Wein aufgießen, erneut einreduzieren.
7. Den Soßenlebkuchen dazugeben, mit dem Bratensatz der Knochen ablöschen. Mit Gemüsebrühe aufkochen und ca. 30 min unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.
8. Fleisch aus der Marinade nehmen, in 1 EL Butterschmalz in einer Edelstahlpfanne rundherum scharf anbraten.
9. In eine kleine, ofenfeste Form oder einen Topf setzen.
10. Im vorgeheizten Ofen bei 140 – 160 °C braten. Dabei ein ofenfestes Thermometer eingesteckt lassen und bis zur Kerntemperatur von 62 °C rosa oder 66 °C medium braten.
11. Legen Sie nach ca. 30 min 4 – 5 kleine Stückchen Butterschmalz auf die Keule. Lammfleisch enthält von sich aus wenig Fett. Zusätzliches Fett macht den Braten mürber. Gesamtgarzeit ca. 1 Stunde.
12. Soße durch ein Haarsieb abseihen, mit Gelee, Salz und Pfeffer abschmecken (ggf. mit Stärke binden). Warmhalten.
13. Wenn das Fleisch die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, den Ofen ausschalten, das Fleisch 20 min Saft ziehen lassen. Dann aus dem Ofen nehmen und entgegen der Faser aufschneiden.

Passende Beilagen: Bandnudeln und glasierte Karotten

Lammbraten mit Zitronen- Thymiansalz





Zutaten

- 8 Lammkoteletts
- 3 EL Öl oder Butterschmalz
- Salz und Pfeffer
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- je ½-1 Paprikaschote (rot, grün, gelb)
- 200 g Cocktailtomaten
- 150 g Champignons
- 125 ml Brühe
- 125 ml Weißwein
- 4 frische Salbeiblätter oder ½ TL getrockneter Salbei
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone

LAMMKOTELETTS PROVENÇALE

Zubereitung

1. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Lammkoteletts auf jeder Seite 3-5 min braten.
2. Koteletts salzen und pfeffern und auf einer Platte warmstellen.
3. Zwiebeln schälen und würfeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe zerdrücken, Paprikaschoten in Streifen schneiden, Tomaten halbieren oder ganz lassen.
4. Zwiebeln im Bratensatz der Koteletts anbraten. Paprikaschoten und Champignons dazugeben und mit Brühe und Weißwein aufgießen.
5. Gemüse mit Salz, Pfeffer und feingehackten Salbeiblättern würzen und 10 min dünsten, ganz zum Schluss Tomaten dazugeben.
6. Gemüse auf den Koteletts verteilen und das Gericht mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren.

Passende Beilagen: Gebratene Polentaschnitten, Kartoffeln oder Brot

Zutaten

- 4 Schafskoteletts je 100 g ohne Knochen

Geschmortes Wurzelgemüse

- 400 g Karotten (gelb und orange)
- 200 g Steckrübe
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Pastinake
- 4 EL Olivenöl
- 3 Schalotten
- 1 TL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 200 g Erbsen (tiefgekühlt)

Orangen-Rosmarin-Butter

- Schale von ½ Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin
- 50 g weiche Butter
- ½ TL Salz
- etwas frischer Pfeffer
- etwas Chili
- ½ TL Paprikapulver

SCHAFKOTELETTS MIT WURZELGEMÜSE UND ORANGEN-ROSMARIN-BUTTER

Zubereitung

1. Orangen-Rosmarin-Butter herstellen: Orange heiß waschen, abreiben, Knoblauch fein reiben, Rosmarinadeln abstreifen und fein hacken. Mit Butter, Salz, Pfeffer, Chili und Paprikapulver mit einer Gabel vermengen. Masse mit Hilfe einer Frischhaltefolie zu einer Wurst formen und kalt stellen.
2. Wurzelgemüse zubereiten: Karotten, Steckrübe, Knollensellerie und Pastinake schälen, abwaschen und in gleich große Stücke schneiden.
3. Die Schalotten fein würfeln, anschließend in Olivenöl anbraten, Wurzelgemüse dazugeben, anrösten lassen.
4. Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer einstreuen, mit ca. 200 ml Wasser ablöschen. Alles ca. 15 min garen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen mit dazugeben.
5. Die Schafskoteletts braten: Das Fleisch mit dem Handballen flach drücken, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl und einem Rosmarinzwig von allen Seiten gut anbraten. Zum Schluss 1 EL Butter auflösen, das Fleisch darin wenden (Restwärme im Backrohr nutzen).
6. Anrichten: Das Gemüse auf einen Teller geben, die Koteletts darauf legen. 2 Scheibchen Orangen-Rosmarin-Butter darüber zerlaufen lassen.



Zutaten

- 1 kg Lammkeule (ohne Knochen)
- 150 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 3 EL Öl
- 150 ml Rotwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Rosmarin- und Thymianzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 2-3 TL Mehl, mit etwas kaltem Wasser angerührt
- 2 EL Crème fraîche

GEBRATENE LAMMKEULE

Zubereitung

1. Fleisch von Haut und Fett befreien. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Zwiebeln schälen und grob würfeln, Knollensellerie, Petersilienwurzel und Karotten schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein schneiden.
3. Öl in einem Bräter erhitzen und die Lammkeule darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Gemüse zugeben und kurz mitbraten.
4. Rotwein und etwas Brühe angießen, die Kräuter und den Knoblauch dazugeben und 20 min im Ofen garen.
5. Die Hitze auf 160 °C reduzieren und das Fleisch in 40-50 min gar braten. Dabei die restliche Brühe nach und nach dazugeben und das Fleisch einmal wenden und mehrmals mit dem Bratenfond begießen.
6. Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt kurz ruhen lassen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse beiseite stellen.
7. Soße nach Belieben binden, mit Crème fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Lammkeule in Scheiben schneiden und anrichten. Soße dazu servieren.

Passende Beilagen: Herzoginkartoffeln oder Kartoffelgratin, Gemüse oder Speckbohnen



Zutaten

- 500 g Lammfilets
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- ½ TL getrockneter Thymian
- 2 EL Butterschmalz oder Öl

Spargel-Schupfnudeln

- 500 g Schupfnudeln (selbst gemacht oder aus dem Kühlregal)
- 4 EL Butter
- 500 g grüner Spargel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g Champignons
- Salz

LAMMFILET MIT SPARGEL-SCHUPFNUDELN

Zubereitung

1. Lammfilets nach Bedarf häuten, Olivenöl, Balsamico und Thymian verrühren und Filets damit einstreichen, durchziehen lassen.
2. Backofen auf 100 °C vorheizen.
3. 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schupfnudeln darin kurz schwenken, herausnehmen und warmstellen.
4. Champignons putzen, Stielansatz entfernen, je nach Größe halbieren oder vierteln, Kirschtomaten waschen.
5. Spargel waschen, unteres Drittel schälen, in schräge Stücke schneiden, in 2 EL Butter kurz anbraten, Brühe angießen und ca. 5 min garen.
6. Champignons und Kirschtomaten dazugeben und kurz weitergaren.
7. Schupfnudeln zum Gemüse geben, vermengen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
8. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Lammfilets ringsum anbraten.
9. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
10. Bratensatz in der Pfanne mit etwas Brühe aufgießen und leicht einkochen lassen, abschmecken.
11. Lammfilets aufschneiden und mit den Spargel-Schupfnudeln und der Soße anrichten.

Dazu passt: Frischer Gartensalat





Zutaten

für 8 Personen:
 8 Lammkoteletts
 125 ml trockener Weißwein
 je 1 TL getrockneter Salbei,
 Rosmarin und Thymian
 2 EL Öl
 1 EL bunter Pfeffer
 Salz
 2 mittelgroße Zwiebeln
 2 Zucchini
 je 1 Paprika (rot, gelb)
 8 große Champignons

LAMMKOTELETTS MIT GEMÜSESPIEB

Zubereitung

1. Wein in eine Schüssel geben und Kräuter zufügen.
2. Lammkoteletts ca. 2-3 Stunden darin einlegen.
3. Trocken tupfen, mit Öl bestreichen und auf dem vorgeheizten Grill ca. 4-5 min von jeder Seite grillen.
4. Koteletts salzen und pfeffern.
5. Für die Spieße Zwiebeln, Zucchini, Paprikaschoten und Champignons putzen und in Stücke schneiden.
6. Abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken, mit Öl bestreichen, pfeffern und salzen.
7. Spieße in einer Grillschale mit auf den Grill stellen.
8. Koteletts mit den Gemüsespießen anrichten.

Dazu passen: Grillsoßen, Rosmarinkartoffeln oder frisches Baguette

Zutaten

Bolognese:

400 g Lamm- oder Schafffleisch
 1 EL Olivenöl
 1 Zwiebel
 1-2 Knoblauchzehen
 1 Karotte
 100 g Knollensellerie oder Stangensellerie
 150 g Zucchini
 1 Dose Tomaten (stückig)
 Salz und Pfeffer
 3 TL Tomatenmark
 1 TL Paprikapulver
 1 EL Balsamicoessig, dunkel
 etwas Gemüsebrühe

½-1 Packung Cannelloni

Béchamelsoße:

40 g Butter
 40 g Mehl
 500 ml Milch
 Salz, Pfeffer, Muskat

Zum Bestreuen:

150 g Reibekäse

LAMMCANNELLONI

Zubereitung

1. Für die Bolognese Karotte, Knollensellerie und Zucchini waschen, putzen und mit dem Fleisch abwechselnd durch den Fleischwolf drehen (oder fertiges Hackfleisch verwenden und das Gemüse sehr fein raspeln).
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in Olivenöl andünsten, Hackfleisch und Gemüse dazugeben und anbraten.
3. Tomaten, Tomatenmark, Gewürze und nach Bedarf etwas Gemüsebrühe dazugeben und ca. 15 min dicklich einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und hell anschwitzen. Den Topf zur Seite ziehen, mit kalter Milch aufgießen, den Topf zurück auf die Kochstelle stellen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
5. Béchamelsoße 5 min dickflüssig einkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Cannelloni mit der Hackmasse füllen und in eine gefettete Auflaufform schichten, Béchamelsoße darübergießen, mit Reibkäse bestreuen und bei 175 °C, Umluft ca. 35 min backen.

Tipp: Das Füllen der Cannelloni geht je nach Beschaffenheit der Bolognese am besten mit einem Spritzbeutel ohne Tülle oder mit einem Löffel.

Passende Beilagen: Blattsalate





Zutaten

100 g Kidneybohnen aus der Dose
 3 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 300 g Lammhackfleisch
 500 g Tomaten
 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
 250 g junge Zucchini
 1 Bund Bohnenkraut
 1 Bund Petersilie
 2-3 frische Salbeiblätter
 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
 125 g Sahne
 100 g frisch geriebener Bergkäse
 30 g Butter
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer

GESCHICHTETE KARTOFFELN

MIT GEMÜSE UND LAMMFLEISCH

Zubereitung

1. Vorbereitung der Schichten: Die Bohnen abseihen und mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen.
2. Zwiebeln fein schneiden, in 1 EL Olivenöl andünsten. Lammfleisch darin krümelig braten, Knoblauch dazureiben, vermischen, abkühlen lassen.
3. Tomaten waschen, Strunk ausschneiden, in Scheiben schneiden.
4. Kartoffeln schälen, waschen, in sehr feine Scheiben hobeln.
5. Zucchini waschen, in feine Scheiben hobeln, mit Salz vermischen, ziehen lassen.
6. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein schneiden.
7. Auflauf einschichten: Kidneybohnen, Fleisch, Tomaten, Kartoffeln und Zucchini einschichten, dabei jede Schicht reichlich salzen, pfeffern und mit Kräuter bestreuen. Den Vorgang wiederholen.
8. Zum Schluss die Sahne rundherum am Rand hinzugeießen, Käse darüberstreuen. Die Butter in Flöckchen darübergeben. Den Auflauf auf mittlerer Schiene 40 min backen, bis er oben schön gebräunt ist und die Kartoffeln weich sind.

Zutaten

Kartoffelscheiben

1 kg Kartoffeln

Hackfleischmasse

2 EL Öl
 1-2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 400 g Lammhackfleisch
 1-2 EL Tomatenmark
 1 Lorbeerblatt
 ½ TL Zimt
 Salz, Pfeffer, Muskat
 etwas Wasser oder Brühe

Béchamelsoße

30 g Butter
 30 g Mehl
 375 ml Milch
 Salz, Pfeffer, Muskat

2 Eier

60 g geriebener Käse
 (Emmentaler oder Schafskäse)

KARTOFFELAUFLAUF MIT LAMM

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen oder dämpfen.
2. Für die Hackfleischmasse Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel andünsten, Hackfleisch dazu geben und krümelig anbraten.
4. Tomatenmark dazugeben und kurz weiterbraten, mit Wasser oder Brühe aufgießen, würzen und ca. 10 min köcheln lassen, anschließend abschmecken.
5. Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und hell anschwitzen. Den Topf zur Seite ziehen, mit kalter Milch aufgießen, den Topf zurück auf die Kochstelle stellen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
6. Béchamelsoße 5 min dickflüssig einkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Leicht abkühlen lassen und erst dann Eier dazugeben und gut verrühren.
7. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, die Hälfte davon schuppenförmig in eine gefettete Auflaufform füllen.
8. Hackfleischmasse darauf verteilen und mit den restlichen Kartoffelscheiben bedecken.
9. Béchamelsoße darübergießen, mit Reibkäse bestreuen und bei 180 °C, Heißluft ca. 40 min backen

Tipp: Zusätzlich je nach saisonalem Angebot Scheiben von Zucchini, Tomaten oder Auberginen (kurz angebraten) einschichten

Passende Beilage: Blattsalate



Zutaten

für 6 Stück:
400 g Lammkeule oder -schulter
100 g Speckscheibe

Marinade:

2 Knoblauchzehen
¼ TL Salz
2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
½ TL Paprikapulver
etwas frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
1 Pr. Zimt
1 Pr. Piment
1 Pr. Kreuzkümmel
1 Pr. getrockneter Thymian

2 große Tomaten
1 Gemüsezwiebel
¼ Eissalat
¼ Weißkraut

Joghurtsoße:

1 Becher Naturjoghurt
1 Knoblauchzehe
etwas Salz

für die Schärfe Chilipulver oder
Chiliflocken aus der Mühle

6 Fladenbrote mit Sesam und
Schwarzkümmel

DÖNER

Zubereitung

1. Zutaten abwiegen, bereitstellen. Gemüse und Salat waschen, abtropfen lassen.
2. Fleisch in feine Streifen schnetzeln Speck in Streifen schneiden, alles in einen Gefrierbeutel geben.
3. Für die Marinade: Gewürze im Mörser zerkleinern, Knoblauchzehen mit Salz dazugeben, zerdrücken, alle anderen Zutaten der Marinade zum Fleisch geben, Beutel verschließen, vorsichtig durchkneten.
4. Hefeteig herstellen, gehen lassen (wenn man die Fladenbrote selbst herstellt).

Für folgende Zutaten in extra Schüsseln vorbereiten:

5. Tomaten in Scheiben schneiden.
6. Gemüsezwiebel schälen, in feine Ringe hobeln.
7. Eissalat in feine Streifen schneiden.
8. Weißkraut in sehr feine Streifen schneiden.
9. Joghurtsoße herstellen: Salz mit der Knoblauchzehe im Mörser zerdrücken. Mit dem Joghurt vermischen ggf. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaltstellen.
10. Fleisch anbraten.
11. Fladenbrote aufschneiden, mit Fleisch, Tomaten, Zwiebel, Salat und Kraut füllen, Joghurtsoße darüber verteilen, vorsichtig mit Chiliflocken würzen.



Herausgeber:

Landratsamt Traunstein | Papst-Benedikt-XVI.-Platz | 83278 Traunstein
Tel. +49 861 58-0 | www.traunstein.bayern

Rezepte & Bildnachweise:

© **Zusammengestellt von Sieglinde Maier-Stöhr und Johanna Renoth**
Fachberaterinnen im Bereich Ernährung und Haushaltsleistungen und Fachlehrerinnen für Küchenpraxis an
den Landwirtschaftsschulen, Abteilung Hauswirtschaft, in Laufen und Traunstein

Mit freundlicher Unterstützung der Schafhaltervereinigung Traunstein & Umgebung

Layout & Gestaltung: makrohaus AG crossmedia | www.makrohaus.de

Auflage: 1.000 Stück

Stand: Juli 2019



CHIEMGAU
REGIONAL

Kontakt:

Landratsamt Traunstein
Papst-Benedikt-XVI.-Platz
83278 Traunstein

www.traunstein.bayern
E-Mail: poststelle@traunstein.bayern

Zusammengestellt von Sieglinde Maier-Stöhr und Johanna Renoth
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Traunstein



Ein Initiative
des Landkreises
Traunstein