



## **Babotie** (fruchtiger Lammauflauf)

### Zutaten

1 kg Hackfleisch vom Lamm  
125ml Milch  
1 dicke Scheibe Weißbrot o. Kruste, in Milch eingeweicht  
2 Zwiebeln grob gehackt  
1 Prise Salz  
1 EL Currypulver  
1 Chilischote, fein gehackt  
1/2 Tasse Essig  
1 EL Zitronensaft  
1 TL brauner Zucker  
1 EL Chutney (erhältlich im gut sortierten Supermarkt)  
8-10 Mandeln  
1 Handvoll Rosinen  
3 Eier  
1 Knoblauchzehe  
6 Lorbeerblätter  
1 Orange, in Scheiben geschnitten  
1 Zitrone, in Scheiben geschnitten  
Öl zum Anbraten

### Anweisungen

Etwas Öl im DO erhitzen und Knoblauch, Zwiebel, und Currypulver 3 Minuten anbraten.

Danach das Hackfleisch dazufügen und anbraten bis es fast gar ist.

Das in Milch eingeweichte Weißbrot ausdrücken und die Milch wegschütten. Zusammen mit dem Essig, dem Zitronensaft, Zucker, Chutney, den Rosinen, dem Chili und einer Prise Salz zu dem Hackfleisch geben.

Nach einer Minute den DO vom Feuer nehmen und die Hackfleischmischung herausnehmen.

Den DO mit jeweils 2 Orangen- und Zitronenscheiben und Lorbeerblättern auslegen.

Danach mit einem Löffel wieder die Hackfleischmischung in den DO schichten.

Mit den restlichen Zitronen- und Orangenscheiben die Seiten des DOs so dekorieren, daß nur noch ein Drittel der Scheiben herauschaut.

Nun die Mandeln in die Hackfleischfüllung hineindrücken.

Die Eier mit der Milch verquirlen und vorsichtig über dem Hackfleisch verteilen.

Am Schluß noch 3 Lorbeerblätter auf der Eiermischung verteilen.

Den Babotie 30 Minuten bei 160C (8 Kohlen unten und 12 Kohlen oben beim 12er DO) kochen.

Dazu paßt am besten Reis. Guten Appetit!



## CousCous aus dem DO (12er)

1 kg Lammfleisch (Schulter, Keule)  
500 g Hähnchenfilet  
500 g Karotten  
2 Zucchini  
1/2 Bund Radieschen (oder 2 kleine Rettiche)  
1/4 kleiner Kürbis (Hokkaido)  
1 Dose Kichererbsen  
1 Zwiebel  
2-3 Zehen Knoblauch  
2-3 EL Tomatenmark  
3 EL Olivenöl  
1 Döschen Safran  
1-2 TL CousCous-Gewürz  
1 Msp Zimt  
Salz, Pfeffer  
1 Glas Lammfond  
Harissa nach Geschmack

Olivenöl im DO erhitzen, die mit CousCous-Gewürz & S&P bestäubte Lammschulter beidseitig angebraten. Die Lammschulter in den DO-Deckel verfrachten und die Zwiebel/Knoblauch Mischung anbraten.

Sind diese glasig, dann tomatisieren und weiter rösten.

Mit dem Lammfond (kurz in die Mikro und heiss gemacht) ablöschen und die Lammschulter erneut einlegen. Deckel drauf, ca. 10-12 Brekkies drauf und schmoren lassen, das dauert so ca. 70 Minuten. Die Lammschulter rausnehmen, ausbeinen. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, ebenso das Hähnchenbrustfilet und wieder zurück in den Dopf.

Wieder 30 Minuten schmoren lassen.

Dann die geschnittenen Karotten und nach weiteren 20 Minuten die Zucchini und die Kichererbsen dazugeben.

Nach weiteren 15 Minuten kommt der geschälte und in kleine Würfel geschnittene Kürbis dazu.

Ach ja - den Safran keinesfalls vergessen.

Jetzt die Hirse nach Packungsanweisung zubereiten.

Ich habe mich heute für die schnelle Version entschieden.

500 g CousCous werden mit 1 TL Salz, 2 TL Olivenöl und 500 ml kochendem Wasser vermengt.

Diese Mischung ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Etwas Butter in eine beschichtete Pfanne geben und das CousCous bei mittlerer Hitze und ständigem Wenden braten.

Das dauert in etwa 8 Minuten.

Das CousCous mit dem Ragout anrichten und mit Harissa servieren. Wer möchte kann auch noch Merguez braten und dazu reichen.

# CousCous

## Zutaten

1 kg Lammfleisch (Schulter, Keule)  
500 g Hähnchenfilet  
500 g Karotten  
2 Zucchini  
1/2 Bund Radieschen (oder 2 kleine Rettiche)  
1/4 kleiner Kürbis (Hokkaido)  
1 Dose Kichererbsen  
1 Zwiebel  
2-3 Zehen Knoblauch  
2-3 EL Tomatenmark  
3 EL Olivenöl  
1 Döschen Safran  
1-2 TL CousCous-Gewürz  
1 Msp Zimt  
Salz, Pfeffer  
1 Glas Lammfond  
Harissa nach Geschmack



## Anweisungen

Olivenöl im DO erhitzen, die mit CousCous-Gewürz & S&P bestäubte Lammschulter beidseitig anbraten. Die Lammschulter in den DO-Deckel verfrachten und die Zwiebel/Knoblauch Mischung anbraten.

Sind diese glasig, dann tomatisieren und weiter rösten.

Mit dem Lammfond (kurz in die Mikro und heiss gemacht) ablöschen und die Lammschulter erneut einlegen. Deckel drauf, ca. 10-12 Brekkies drauf und schmoren lassen, das dauert so ca. 70 Minuten. Die Lammschulter rausnehmen, ausbeinen. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, ebenso das Hähnchenbrustfilet und wieder zurück in den Dopf.

Wieder 30 Minuten schmoren lassen.

Dann die geschnittenen Karotten und nach weiteren 20 Minuten die Zucchini und die Kichererbsen dazugeben.

Nach weiteren 15 Minuten kommt der geschälte und in kleine Würfel geschnittene Kürbis dazu.

Ach ja - den Safran keinesfalls vergessen.

Jetzt die Hirse nach Packungsanweisung zubereiten.

Ich habe mich heute für die schnelle Version entschieden.

500 g CousCous werden mit 1 TL Salz, 2 TL Olivenöl und 500 ml kochendem Wasser vermengt.

Diese Mischung ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Etwas Butter in eine beschichtete Pfanne geben und das CousCous bei mittlerer Hitze und ständigem Wenden braten. Das dauert in etwa 8 Minuten.

Das CousCous mit dem Ragout anrichten und mit Harissa servieren. Wer möchte kann auch noch Merguez braten und dazu reichen.



# Französischer Bauerntopf

2 EL Maiskeimöl

2 kg entbeinte Lammkeule, in

2,5 cm großen Würfeln

6 Porreestangen, in Ringen

1 EL Mehl

150 ml Rosewein

300 ml Hühnerbrühe

1 EL Tomatenmark

1 EL Zucker

2 EL frisch gehackte Minze 150 g getrocknete Aprikosen,

gehackt Salz und Pfeffer

1 kg Kartoffeln, in Scheiben

3 EL zerlassene Butter frische Minzezweige, zum Garnieren

Das Öl in einem Dutch-Oven erhitzen. Die Fleischwürfel portionsweise darin bei mittlerer Hitze etwa 5-8 Minuten unter Rühren rundum bräunen. Dann auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Die Porreeringe in den Dutch-Oven geben und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich dünsten, dann mit dem Mehl bestäuben und 1 weitere Minute unter Rühren dünsten. Wein und Brühe zugießen und unter Rühren aufkochen. Tomatenmark, Zucker, Minze und Aprikosen einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in den Dutch-Oven zurückgeben und alle Zutaten vermengen. Die Kartoffelscheiben auf der Mischung verteilen und mit der zerlassenen Butter bestreichen. Dann den Dutch-Oven abdecken und das Gericht 1/2 Stunden schmoren.

Die Temperatur auf 200 °C erhöhen und das Gericht ohne Deckel weitere 30 Minuten schmoren, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind. Den fertigen Bauerntopf mit Minzezweigen garnieren und sofort servieren.

# Fruchtige Lammkoteletts

## Zutaten

Für 4 Personen  
1 EL natives Olivenöl extra  
1 kg Lammkoteletts, von sichtbarem Fett befreit  
6 Birnen, geschält, entkernt und geviertelt  
1 TL Ingwerpulver  
4 Kartoffeln, gewürfelt  
4 EL trockener Cidre  
Salz und Pfeffer  
500 g grüne Bohnen  
2 EL frische Schnittlauchröllchen, zum Garnieren



## Anweisungen

Das Öl im Dutch-Oven erhitzen. Die Lammkoteletts zugeben und bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten unter Wenden braten, bis sie rundum gut gebräunt sind.

Die Birnenviertel auf dem Fleisch verteilen und mit dem Ingwerpulver bestäuben. Die Kartoffel Würfel daübergeben, den Cidre zugießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Dutch-Oven abdecken und das Gericht 1 1/4 Stunden schmoren.

Die Enden der Bohnen abschneiden. Den Dutch-Oven von den Kohlen nehmen und die Bohnen zufügen. Den Dutch-Oven wieder abdecken und den Eintopf 30 Minuten schmoren. Das fertige Gericht abschmecken und mit Schnittlauchröllchen garniert sofort servieren.



## Gefüllte Lammkeule

**1 Stk. Lammkeule**  
**300 ml Rotwein**  
**10 Stk. Knoblauchzehen**  
**1 Bech. Lammkeule**  
**2 EL Preiselbeeren**  
**1 Einh. Lammfond (Glas) Lammrub**  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 etwas Majoran  
 etwas Thymian  
 etwas Knoblauch  
 etwas Wacholder  
 Füllung  
**150 g Schwarzwälder Schinken 1**  
**EL Petersilie (gehackte frische) 1**  
**EL Majoran (gehäufte) 1**  
**2 Stk. Knoblauchzehen**

- 1 Dieses Gericht eignet sich ganz großartig für den DO.
- 2 Die Lammkeulen gut waschen und trocknen.
- 3 Fettdeckel entfernen und Sehnen mit dem Knochen entfernen. Knochen beiseitelegen. Die Lammkeule gut säubern und von Fett befreien.
- 4 Die parierte Keule vorsichtig aufschneiden und flach ausbreiten.
- 5 Das Fleisch pfeffern und die Füllung darauf verteilen. KEIN Salz. Der Schinken ist salzig genug.
- 6 Die Lammkeule zusammenrollen und fest zubinden. In Alufolie verschließen (die Knochen auch) und für 24h in den Kühlschrank.
- 7 Am nächsten Tag: Den Backofen auf Umluft 150°C vorheizen. Die Lammkeulen auspacken und mit „Fuchs Lammwürzer“ einreiben, ebenso die Knochen. Anmerkung vom Konvertieren: Statt des Lammwürzers haben wir die Zutaten des Lammwürzers aufgelistet.
- 8 Speck in dünne Scheiben schneiden und Knobi schälen. Die Knobizehen ganz lassen.
- 9 Im Bräter sehr viel Margarine ca. 3EL pro Keule) mit dem Speck erhitzen und die Keulen und Knochen schön scharf anbraten. Den Knobi dazu geben, Deckel drauf und ab in den Ofen! Nach ca. 30min Rotwein dazu. 1 Becher saure Sahne und 2EL Preiselbeeren hineingeben.
- 10 Nach 1 ½ h mit Lamm Fond (ein Glas pro Keule) und falls nötig etwas Flüssigkeit angießen.
- 11 Wenn die Keulen gar sind, den Bräter öffnen, die Keulen in den Deckel legen und mit Alufolie verschließen. Bei 50°C warmhalten.
- 12 Jetzt wird die Soße gemacht. Fertig! Da wir Besuch hatten, gibts leider kein Tellerbild, aber ich werde es nachreichen, sobald ich das Gericht nocheinmal gekocht habe.

# Geschmorte Lammhaxe



## Zutaten

- 1 & 1/2 kg Lammhaxe
- 400 g Möhren
- 500 g Tomaten
- 400 g Kartoffeln
- 100 g Sellerie
- 100 g Lauch
- 1 Do. Tomaten Gehackt
- 2 Ta. Rotwein
- 2 Msp. Salz
- 3 Msp. Pfeffer
- 5 Stk. Knoblauchzehen
- 1/2 Bnd. Petersilie
- 1/4 Bnd. Oregano
- 1/8 Bnd. Thymian
- 1 etwas Kräuter der Provence
- 3 Stk. Zwiebeln

## Anweisungen

- 1 Das Fett an der Lammhaxe trimmen, kurz abwaschen und abtrocknen
- 2 Gemüse kleinschneiden, die Zwiebeln, Kartoffeln und Tomaten vierteln, den Rest in etwa gleich große Stücke bzw. Scheiben schneiden
- 3 Kräuter klein hacken und das Fleisch von beiden Seiten damit einreiben bzw. drauflegen.
- 4 Gemüse in den Dutch Oven legen und verteilen, Rotwein darüber gießen
- 5 Lammhaxe auf das Gemüse betten
- 6 Dutch Oven mit geschlossenem Deckel circa 2 Stunden schmoren, Glut unter und auf den Dutch Oven verteilen

# Geschmorte Lammkeule aus dem Dutch Oven mit Kräutermarinade

Für die Marinade zunächst Kräuter und Knoblauch fein hacken und vermischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Rohrzucker würzen und die Lammkeule damit rundherum würzen.

Möhren, Knollensellerie und Zwiebeln schälen und mit dem Porree (nur den weißen Teil) in Stücke schneiden. Das Gemüse in den Dutch Oven geben, die Lammkeule darauf legen und anschließend mit Rotwein, Lammfond und Tomaten aufgießen. Das Ganze für circa eineinhalb Stunden bei ca. 180 Grad schmoren lassen und danach servieren.



## Zutaten für 4 Portionen:

### Für das Fleisch:

1	Lammkeule(n)
3	Möhre(n)
1 Stück(e)	Knollensellerie
1 Stange/n	Porree
3	Zwiebel(n), rot
400 ml	Lammfond
200 ml	Rotwein
1 kg	Tomaten, stückige, aus der Dose
3 Zehe/n	Knoblauch
	Öl

### Für die Marinade:

2 EL	Kräuter der Provence, frisch
	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Prise(n)	Rohrzucker

# Irish Stew



500 g Lammfleisch  
1 Stk. Zwiebel  
2 Stk. Staudensellerie 2  
Stk. Karotten  
150 g Lauch  
100 g Speck  
700 ml Rinderfond  
1 Stk. Lorbeerblatt  
1 Stk. Knoblauchzehe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Muskat  
etwas Kümmel etwas  
Thymian etwas Cognac  
500 g Kartoffeln

- 1 Fleisch in Würfel schneiden und Gemüse klein schneiden. Kartoffel in Scheiben.
- 2 Fleisch anbraten. Danach rausnehmen. Dann das Gemüse anbraten.
- 3 Das Fleisch wieder mit in den Topf geben und alles gut würzen und mit Cognac ablöschen. Lorbeerblatt mit rein und den Rinderfond drauf. Oben drauf die Kartoffelscheiben. Ein bisschen Salz und ein paar Butterflocken zum Abschluss drauf .
- 4 2 Stunden kochen lassen.

# Lammbeinscheiben nach Art des Metzgers



4 Stk. Lammbeinscheiben  
etwas Pfeffer  
etwas Salz  
1 & 1/2 kg Kartoffeln  
5 Stk. Zwiebeln  
5 Stk. Knoblauchzehen  
2 Bnd. Petersilie  
1 Stk. Thymianzweig (oder 1 EL getrockneter)  
4 Stk. Rosmarinzweige (oder 1 TL getrockneter)  
25 g Butter  
300 ml Bouillon

- 1 Die Beinscheiben trocknen, mit Pfeffer und Salz einreiben. Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Knoblauch grob hacken oder zerdrücken.
- 2 Die Kräuter waschen, abtrocknen und feinwiegen. Die Kartoffel und die Zwiebel in den mit Butter ausgefetteten DO einschichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und die gehackten Kräuter darüber geben und die Bouillon angießen.
- 3 Die Beinscheiben obenauf legen und mit Butter bestreichen. Den gefüllten Dutch Oven mit Grillies bestücken. (220 Grad). Ca. eine Stunde mit oben 15 und unten 10 Stück.
- 4 Danach noch ca. 45 Minuten mit oben 20 und unten 15 Stück. Die Beinscheiben waren nach 105 Minuten schön gebräunt und die Bouillon war fast ganz verdunstet und das Fleisch war genial saftig. Gutes Gelingen beim Nachbauen wünscht euch masi

# Lammcurry aus dem Dutch Oven



1,5 Kg	Lammkeule
1	Zwiebel fein gewürfelt
3	Knoblauchzehen fein gewürfelt
20 Gramm	Ingwer fein gewürfelt
5-10 Gramm	Curry Madras
1 Liter	Lammfond
4-6 Blätter	Kaffir-Limettenblätter
1	rote Chili darf ruhig scharf sein
300 Gramm	Süßkartoffeln gewürfelt
1	Aubergine gewürfelt
etwas	Salz & Pfeffer zum abschmecken
etwas	Planzenöl zum anbraten
etwas	Rotwein zum ablöschen

1. Sollte die Lammkeule noch nicht ausgelöst sein, dann sollte der Knochen erstes vorsichtig rausgeschnitten werden. Anschließend die Lammkeule von Sehnen und Silberhaut befreien und das Fleisch in gleichgroße Würfel schneiden. Nun die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
2. Den Dutch Oven mit einigen durchgelühten Greek Fire Briketts auf hohe Temperatur bringen und das Lammfleisch mit etwas Pflanzenöl bei starker Hitze kräftig angebraten. Nicht zu früh das Fleisch mit einem Kochlöffel durchmengen und drehen, da das Fleisch ansonsten sehr schnell Saft zieht.
3. Danach werden die Zwiebel, Knoblauch und der Ingwer hinzugeben und etwas für 5 Minuten mitgeröstet. Nun das ganze mit dem Curry würzen und ebenfalls kurz mit anrösten.
4. Nun mit einem kräftigen Schluck Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Dieser Vorgang kann 1 – 2 mal wiederholt werden. Danach mit Lammfond auffüllen, sodass das Lammfleisch vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist. Nun mit etwas Salz würzen und die Kaffir-Limettenblätter und die Chili hinzugeben. Jetzt den Dutch Oven schließen und ein paar Stücke durchgeglühte Greek Fire auf den Deckel legen. Das Lammcurry sollte jetzt ca. 1 – 1,5 Stunden köcheln, bis das Lammfleisch zart ist.
5. Die gewürfelte Süßkartoffel ca. 30 Minuten vor ende der Garzeit hinzugeben. Währenddessen die Aubergine auf der Plancha oder dem Innendeckel mit etwas Pflanzenöl anbraten, etwas Salzen und anschließend ebenfalls zum Lammcurry geben (Tipp: allerdings erst am Ende der Garzeit, da die Aubergine ansonsten verkocht). Während dem köcheln immer darauf achten, dass immer genügend Flüssigkeit im Dutch Oven ist und lieber mit etwas Lammfond oder Rotwein auffüllen. Ansonsten besteht die Gefahr das es anbrennt.
6. Sobald das Lammfleisch zart geworden ist und die Süßkartoffeln gar sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es noch eine Nr. schärfer mag, kann gerne mit etwas Sambal Oelek nachhelfen.

# Lammeintopf mit Kichererbsen



6 EL Olivenöl (nativ extra)  
250 g Chorizo (spanische Wurst, in 5 mm dicken Scheiben)  
2 Stk. Zwiebeln (groß, gehackt)  
6 Stk. Knoblauchzehen (große, zerdrückt)  
1 kg Lammkeule ( entbeint, in 5 cm große Stücke geschnitten )  
2 EL Sherryessig  
1 Do. Tomaten  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
4 Stk. Thymianzweige  
etwas Thymianzweige (zum garnieren)  
2 Stk. Lorbeerblätter  
1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)  
800 g Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)

- 1 In einem großen Dutch-Oven 4 Esslöffel Öl mittelstark erhitzen.
- 2 Die Hitze reduzieren, die Chorizo zugeben und 1 Minute braten, dann herausnehmen und beiseitestellen.
- 3 Die Zwiebeln zufügen und 2 Minuten braten, dann den Knoblauch zugeben und weitere 3 Minuten braten, bis die Zwiebeln glasig sind, aber nicht braun. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 4 Das restliche Öl in dem Dutch-Oven erhitzen. Die Lammfleischstücke nicht zu dicht nebeneinander hineinlegen und von allen Seiten braun anbraten.
- 5 Die Zwiebelmischung wieder zum Lammfleisch in den Dutch-Oven geben. Brühe, Wein, Essig, Tomaten samt Saft sowie Salz und Pfeffer nach Belieben unterrühren.
- 6 Aufkochen und den Bratensatz vom Topfboden lösen. Die Hitze reduzieren. Thymian, Lorbeerblätter und Paprika unterrühren.
- 7 Den Lammeintopf abdecken und 40-45 Minuten garen, bis das Fleisch weich ist.
- 8 Dann die Kichererbsen unterrühren und den Dutch Oven ohne Deckel weitere 10 Minuten erhitzen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist.
- 9 Abschmecken, mit Thymian garnieren und servieren.

# Lammkeule



1 & 1/2 kg Lammkeule  
10 Stk. Kartoffeln (mittelgross, halbiert)  
etwas Olivenöl  
10 Stk. Knoblauchzehen  
1 Stk. Chili (mild)  
2 Stk. Zwiebeln (rot)  
100 g Oliven  
2 Stk. Paprika  
2 Stk. Karotten  
etwas Rosmarin  
etwas Pfeffer  
etwas Salz  
etwas Lorbeerblatt

- 1 Für alle die Lamm auch richtig gut abhaben können so wie ich Den Dutch Oven anheizen, dazu verwendet man soviele Kohlen wie unter ihn passen. Die Keule salzen und mit Rosmarin einreiben.
- 2 Anschließend, wenn das Olivenöl grade anfängt leicht zu rauchen, geben wir das Lammfleisch, mit der Fettseite zuerst, in den Dutch Oven und braten das Fleisch ca. 2 min. von jeder Seite an.
- 3 Anschließend wird die Keule herausgenommen und das ganze Gemüse mit den Gewürzen kurz für einige Minuten zum Anbraten hineingegeben.
- 4 Dann geben wir die Keule wieder in den Dutch Oven. Einfach auf das Gemüse obendrauf legen. Nun wird mit der Flasche Rotwein aufgefüllt.
- 5 Ich habe ca. 10-15 Kohlen auf dem Deckel liegen gehabt und 5 unter ihm. Das Fleisch sollte so zart werden, dass man es nicht mehr mit einer Fleischgabel herausheben kann. Mit der Kohlenanzahl nach Gefühl variieren!

# Lammkeule



2 & 1/2 kg Lammkeule ( mit Knochen )  
4 Stk. Knoblauchzehen (in Scheiben)  
1 TL Salbei (getrocknet)  
1 TL Rosmarin (getrocknet oder vom Zweig gezupft)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer (aus der Mühle)  
1 TL Thymian  
etwas Rapsöl (zum Anbraten)  
750 ml Wasser (lauwarm)  
2 Stk. Wurzeln  
1 Stk. Sellerie  
1/2 Stk. Porree Stange  
1 Stk. Zwiebel

- 1 Die Lammkeule waschen und mit den Gewürzen rundherum einreiben.
- 2 Den Knoblauch auf dem Fleisch verteilen.
- 3 Dann das Fleisch für eine Nacht vakuumieren.
- 4 Am kommenden Tag aus der Tüte nehmen und im heißen Dutch Oven anbraten. Wir haben den Oven auf unseren Gasherd gestellt und dort angebraten. Die Kohlen wurden parallel im Garten heiß.
- 5 Das Fleisch herausnehmen und das Gemüse ebenfalls kurz anbraten. Wir haben das Fleisch für ein paar Minuten auf dem Deckel geparkt.
- 6 Dann das Fleisch wieder in den Topf geben und das Wasser zugeben.
- 7 Den Deckel aufsetzen und Kohlen auf und unter dem Dutch Oven verteilen.
- 8 Nach ca. 3 Stunden ist die Keule fertig. Den Sud zu einer Sauce verarbeiten.
- 9 Als Beilagen passen wunderbar Spätzle oder andere Nudeln. Weiterhin Wurzelgemüse oder Rotkohl. Statt der Nudeln gehen auch mehlig kochende Salzkartoffeln.

# Lammkeule mit Senf-Honig- Knobikruste



1 gut abgehangene, ausgehöhlte Lammkeule, ca.1,5 - 2kg

2 Knollen Knoblauch

2 EL grobkörniger Senf (z.B. Moutarde Pommery)

1 EL grobkörniger Senf mit Honig (z.B. Moutarde Pommery au miel)

1/2 Liter Apfelwein (Rapps Meisterschoppen!)

Salz und Pfeffer

Die Knoblauchknollen in einzelne Zehen teilen und diese schälen.

Den Dutch Oven mit viel Kohlen oben und unten auf 250° C vorheizen.

Die Lammkeule mit Knoblauchzehen spicken und mit Salz und Pfeffer einreiben. Den restlichen Knoblauch pressen und mit dem groben Senf und den Honigsenf mischen und die Lammkeule damit außen und innen bestreichen.

Die Keule in den DO legen und bei 250° C 15 Minuten braten. Danach mit einem halben Liter Apfelwein ablöschen und die Hitze auf 170° C reduzieren (Kohlen wegnehmen, nur noch etwa 9 Kohlen unten und 14 oben) und ca. 120 Minuten braten. Die Temperatur verringert sich durch die runterbrennenden Kohlen automatisch bis auf ca 120° C.

Durch den Honiganteil in der Senfkruste immer mal nachschauen, daß es nicht schwarz wird!

Gegebenenfalls Kohlen reduzieren und bei geringerer Hitze etwas länger schmurgeln lassen.

# Lammstelzen mit Portwein-Rotwein-Soße



2 Stk. Lammhinterstelzen  
2 Stk. Zwiebeln  
1 Stk. Karotten  
1/2 Bnd. Staudensellerie  
1 Stk. Rosmarinstengel  
6 Stk. Thymianstengel  
6 Stk. Oreganostengel  
2 Stk. Lorbeerblätter  
150 ml Portwein Rot  
500 ml kräftiger Rotwein  
800 ml Geflügelbrühe  
1 TL Puderzucker  
1 EL Tomatenmark etwas  
Pfeffer und Salz  
2 EL gutes Olivenöl  
1 Stk. Knoblauchzehe  
1 Stk. Ingwer  
1 Stk. Zitronenschale

- 1 Vorbereitungen: Die Zwiebeln schälen und grob in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die Karotte säubern und in Scheiben oder Würfel schneiden. Vom Staudensellerie 5 Stangen abschneiden, säubern und in Scheiben schneiden. Die Lammstelzen abwaschen und etwaiges Fett abschneiden und die Stelzen etwas salzen und pfeffern.
- 2 Zubereitung: Den Backofen auf 140 Ober/Unterhitze bzw. 130Grad Heißluft, bzw. Briketts für den Dutch Oven starten. Ein EL Olivenöl in einem Bräter oder Dutch Oven erhitzen und das Gemüse da drin ca. 5min. bei mittlerer Hitze andünsten. Es muss nicht besonders viel Farbe bekommen. Das Gemüse aus dem Bräter/Dutch Oven nehmen und beiseite stellen. Ein EL Olivenöl in dem Bräter/Dutch Oven erhitzen und die Lammstelzen darin von allen seiten gut anbraten (nicht verbrennen lassen) und danach entfernen. Das restliche Öl mit einem Küchenpapier aus dem Bräter aufsaugen und entsorgen. Einen TL Puderzucker in den Bräter geben und hell karamellisieren lassen. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mit dem Portwein ablöschen und einreduzieren lassen. Die Hälfte vom Rotwein dazugeben und ebenfalls reduzieren lassen. Dann den Rest vom Rotwein dazu und nochmals ein wenig reduzieren lassen. Die Kräuter dazugeben. Die Brühe dazugeben und alles kurz aufkochen lassen. Nun das Gemüse dazugeben und die Lammkeulen auf das Gemüse legen. Deckel drauf und für 3h in den Ofen, bzw. Briketts nach 1/3 unten 2/3 oben Regel und Dutch Oven eingerichtet. Nach je einer Stunde die Keulen drehen.
- 3 Nach den drei Stunden sollten sich der Knochen vom Fleisch lösen können, ansonsten nochmal 30 Min. weitergaren.
- 4 Die Keulen aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb gießen das Gemüse etwas ausdrücken und die Soße entfetten. Die Soße nun gut reduzieren - am Ende bleiben ca. 175 ml Soße über. Die Knoblauchzehe andrücken und zusammen mit dem Ingwer und der Zitronenschale ca. 5 min in der Soße ziehen lassen und anschließend entfernen. Die Soße mit Pfeffer und Salz etwas abschmecken.
- 5 Dazu passen Rosmarinkartoffel und Prinzessbohnen

# Schottischer Lammtopf



700 g Lammnacken  
1,7 l Wasser  
50 g Perlgraupen  
2 Zwiebeln, gehackt  
1 Knoblauchzehen, fein gehackt  
3 kleine weiße Rüben, klein gewürfelt  
3 Karotten, in dünnen Scheiben  
2 Selleriestangen, in Ringen  
2 Porreestangen, in Ringen  
Salz und Pfeffer

Das Fleisch von Fett befreien und in kleine Stücke schneiden. In einen großen Dutch Oven geben und mit dem Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen.

Die Graupen zufügen, die Hitze reduzieren und Fleisch und abgedeckt 1 Stunde köcheln lassen.

Das vorbereitete Gemüse zugeben, gut salzen und pfeffern, dann alles 7 weitere Stunde köcheln lassen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

Das Fleisch mit einer Schöpfkelle aus dem Dutch Oven nehmen und von den Knochen befreien. Dabei auch restliches Fett und Knorpel entfernen. Das Fleisch wieder in den Dutch Oven geben, vollständig abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag das abgesetzte Fett von der Oberfläche entfernen. Die Suppe aufwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sehr heiß mit Petersilie garniert servieren.



## Usbekischer Plov

1 kg Lammgulasch  
1 kg Möhren  
500 g Reis  
4 Stk. Zwiebeln  
1 Stk. Knoblauchknollen 500  
ml Brühe  
etwas Öl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Wasser

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln klein schneiden, Knoblauchzehen nicht schneiden. Möhren in Streifen schneiden.
- 2 Öl im Dutch Oven erhitzen und das Lammgulasch kräftig anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Mit der Brühe ablöschen. Salzen und pfeffern.
- 3 Die Möhrenstreifen auf das Fleisch schichten. Nicht umrühren!
- 4 Den Reis auf die Möhren geben. Nicht umrühren!
- 5 Mit Wasser ca. ein Finger breit über den Reis auffüllen. Nicht umrühren
- 6 Ca. eine Stunde garen lassen. Nicht umrühren!
- 7 Der Reis saugt beim quellen und garen die Flüssigkeit auf. Befeuerung beim 12" CC DO nach der üblichen Formel. Unten Größe des DO - 4 Oben Größe des DO +4 Jedenfalls so als Richtwerte. Zum anbraten erst mal alles unten.
- 8 Wer kein Lamm mag, kann man auch mit Rind oder Hühnchen machen.

# Feurige Lammspieße



800 g Lammfleisch (mager, z.B. vom Schlägel/Keule)  
100 g Prosciutto (sehr dünn geschnitten)  
16 Cocktailtomaten  
4 Pfefferoni

## *Für die Marinade:*

3 EL Chiliöl  
2 EL Honig  
etwas Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer (frisch gemahlen)

## *Sonstiges:*

Holzspießchen (oder  
Metallspieße)  
Alu-Grilltasse (evtl.)

1. Für die **feurigen Lammspieße** das Lammfleisch kalt abspülen und trocken tupfen. In ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Die Paradeiser und die Pfefferoni waschen und ebenfalls trocken tupfen. Die Pfefferoni vierteln. Den Prosciutto zu Röllchen aufrollen.
2. Für die Marinade alle Zutaten in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren. Lammwürfel, Paradeiser und Pfefferonistücke in die Marinade geben, durchrühren und 30 Minuten kühl einziehen lassen.
3. Lammfleischwürfel, Cocktailparadeiser, Pfefferonistücke und Prosciutto-Röllchen abwechselnd auf die Spieße stecken. Die Lammspieße auf dem heißen Grill von allen Seiten grillen (ca. 10 Minuten). Das Lammfleisch darf innen ruhig noch rosa sein. Sie können die **feurigen Lammspieße** natürlich auch in der Grilltasse zubereiten.

## **Tipp:**

Wenn Ihnen das Rezept für die **Lammspieße** eine Spur zu feurig ist, dann können Sie anstelle der Pfefferoni auch in Stücke geschnittene rote Paprikaschoten verwenden.



# Gegrillte Lammfilets mit Rosmarinöl

## Zutaten

- 2 Stk. Lammfilets (von Häutchen und Fett befreit)
- 4 Stk. Knoblauchzehen
- etwas Rosmarinzweige
- 2 Stk. Zwiebeln (rote, geviertelt)
- 1 EL Rosmarin (fein gehackt)
- 4 EL Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- Beilagen
- etwas Pasta (frische)
- etwas Parmesan (gerieben)

## Anweisungen

- 1 Mit dem Messer das Lammfilet an mehreren Stellen einschneiden, mit Knoblauchstückchen und Rosmarinzweig spicken.
- 2 Grill oder Grillpfanne erhitzen, Lammfleisch bei mehrmaligem Wenden garen.
- 3 Die Garzeit für noch recht dunkelrotes Lamm beträgt 20 Minuten, für durchgebratene Filets 30-40 Minuten.
- 4 Für die letzten 10 Minuten die Zwiebeln hinzugeben und anbraten.
- 5 Fein gehackten Rosmarin mit dem Öl in einen Mörser geben und mit dem Stößel zerreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Lammfleisch 5 Minuten ruhen lassen, dann tranchieren. Rosmarinöl darüber träufeln und mit den Zwiebeln servieren.
- 7 Als Beilagen in Olivenöl geschwenkte Pasta reichen, Parmesan darüber hobeln.
- 8 Statt der teuren Filets aus dem Sattel kann man auch die günstigeren Nackensteaks verwenden.



## Lammrücken-Filet mit Estragon-Butter- Sauce

*Für 4 Portionen:*

*1 Stück Lammrücken*

*(ca. 1,2 kg)*

*150 g Zwiebeln*

*Salz, Pfeffer a. d. Mühle*

*30 g Butterschmalz*

*60 g Butter*

*1-2 El Estragonblätter*

*1/2 El Speisestärke*

*Estragonessig*

Die Lammrückenfilets vom Knochen lösen. Die Knochen zerhacken. Von den Rückenfilets Haut, Fett und Fleischreste abschneiden. Die Zwiebeln pellen und vierteln. Knochen, Haut, Fett, Fleischreste und Zwie-

beln in einem heißem Bräter rundherum 10 Minuten kräftig anbraten, dann auf die mittlere Einschubleiste des Backofens stellen und bei 225 Grad (Gas 4) 30 Minuten anrösten. Dann Knochen, Fleischreste und Zwiebeln in einen Topf umfüllen, Haut- und Fetreste wegwerfen und das flüssige Fett abgießen. Die Röststoffe im Bräter mit 1 1/4 l Wasser loskochen, dann zu den Knochen gießen und im offenen Topf etwa 1 1/2 Stunden auf gut 1/4 l Fond einkochen lassen. Durch ein feines Haarsieb abgießen und 10 Minuten kühl stellen. Dann entfetten. Die Lammrückenfilets rundum mit Salz und Pfeffer einreiben und im heißen Butterschmalz von jeder Seite

ca. 6 Minuten braten. In Alufolie wickeln und warm stellen. Das Butterschmalz abgießen, 20 g Butter in der Pfanne schmelzen und die Estragonblätter darin andünsten. Die Speisestärke mit 1 El Wasser anrühren, die Sauce damit binden. Den Topf vom Herd nehmen und die restliche Butter in Flöckchen einschwenken. Die Sauce abschmecken und mit 1 bis 2 Spritzern Estragonessig würzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce zu Butterkartoffeln und grünen Bohnen oder mit Broccoli servieren. Pro Portion ca. 40 g Eiweiß, 84 g Fett, 4 g Kohlenhydrate = 4079 Joule (975 Kalorien)

## Lamm-Saté-Spießchen



1. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden und beiseitestellen. Für die Marinade die Sojasauce mit Sesamöl, Ingwer, Koriander, Kurkuma, Chili, einer kräftigen Prise Pfeffer sowie Limettensaft verrühren. Das gut zugeputzte Lammfleisch (ohne Häutchen und Sehnen) in etwa 2 cm große Würfel schneiden und auf in Wasser eingeweichte Holzspießchen stecken. (In Wasser eingeweichte Spießchen brennen über offenem Feuer nicht so leicht an und das Holz wird geschmeidiger.) Nun das Fleisch rundum gut mit der Marinade beträufeln. Kurz abtropfen lassen (die Marinade dabei auffangen) und auf dem Holzkohlegrill so grillen, dass das Fleisch innen noch zartrosa ist. Steht kein Holzkohlegrill zur Verfügung, so können die Spießchen auch auf dem Elektrogrill, unter der Grillschlange oder bei großer Hitze in einer Bratpfanne gegrillt werden. Die gehackten Frühlingszwiebeln unter die verbliebene Marinade rühren und gemeinsam mit den fertigen Saté-Spießchen servieren.

700 g Lammfleisch zum Kurzbraten  
4 Stk. Frühlingszwiebel  
4 EL Süße Sojasauce  
1 TL Sesamöl  
1 TL Frisch geriebener Ingwer  
1/2 TL Koriander- und Kurkumapulver  
Chili je nach gewünschter Schärfe  
Frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL Limettensaft

# Lamm-Tomaten-Spießchen mit Tsatsiki



## Zubereitung:

1. Das zugeputzte Lammrückenfilet (von Haut und Sehnen befreit) in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch sowie die Schalotte in feine Scheiben schneiden und gemeinsam mit Olivenöl und Pfeffer unter die Lammfleischwürfel mischen. Kurz ziehen lassen. Dann das Lammfleisch abwechselnd mit den Cocktailtomaten auf Spießchen stecken. Die Marinade durch ein Sieb seihen. Etwa 3 Esslöffel von diesem aufgefangenen Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spießchen darin von allen Seiten goldbraun braten. Mit Salz würzen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und Butter sowie gehackte Petersilie einrühren. Die Spießchen darin kurz unter wiederholtem Wenden ziehen lassen. Währenddessen für das Tsatsiki die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurke fein raspeln, mit Salz bestreuen und zum Abtropfen in ein Sieb geben. Inzwischen Topfen, Joghurt und Milch glatt rühren. Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit der gehackten Petersilie unterrühren. Unmittelbar vor dem Servieren mit der Gurke vermengen. Mit Salz sowie Chilipulver abschmecken. Das Tsatsiki mit den Lammspießchen anrichten.

Beilagenempfehlung: frisches, knuspriges Fladenbrot

## Tipp:

Noch aromatischer schmeckt das Lammfleisch, wenn Sie statt der Metallspießchen stärkere, abgezupfte Rosmarinzwige verwenden. Die Lammspießchen eignen sich auch prima zum Grillen.

500 g Lammrückenfilet  
8 Cocktailtomaten  
3 Knoblauchzehen  
1 Schalotte  
80 ml Olivenöl  
3 EL Butter  
1 EL Petersilie (gehackt)  
Salz  
Pfeffer

## Für das Tsatsiki:

1/2 Stk. Salatgurke (ca. 300g)  
50 g Topfen (20% Fett)  
150 g Joghurt  
3 EL Milch  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Petersilie (gehackt)  
Chilipulver  
Salz



# Mediterran gefüllter Lammrücken im Zucchini mantel

4 Stk. Lammrücken (je Stück)  
1 Stk. gelbe Zucchini  
1 Stk. grüne Zucchini  
1 Stk. rote Paprikaschote  
200 g Schafskäse (oder Fetakäse)  
etwas Salz (frisch gemahlenes)  
etwas Pfeffer (frisch gemahlener)  
2 Stk. Rosmarinzweige  
4 Stk. Thymianzweige  
1 Stk. Knoblauchzehe  
4 Stk. Schweinenetze (ca 20x30 cm gibts normalerweise beim Metzger des Vertrauens)

- 1 Die Schweinenetze wässern.
- 2 Die Zucchini waschen, Strunk oben und unten entfernen. Dann mit der Aufschnittmaschine der Länge nach 3-4 mm dick aufschneiden. Nebenbei einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. In der Zwischenzeit die Paprikaschote waschen, viertel, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Schafskäse ebenfalls.
- 3 Wenn das Salzwasser kocht, die Zucchinischeiben für 2-3 Minuten blanchieren und anschließend im Eiswasser abschrecken. Jetzt die mediterrane Schafskäsecreme vorbereiten. Die in Würfel geschnittene Paprika und Schafskäse in einen Kutter geben, dezent salzen (der Schafskäse ist schon leicht gesalzen) und pfeffern. Von einem Rosmarin- und von zwei Thymianzweigen die Nadeln abzupfen und mit in den Kutter geben. Alles kuttern, bis eine cremige Masse entsteht.
- 4 Nun den Lammrücken für seinen großen Auftritt vorbereiten. Mit einem scharfen Messer der Länge nach einen Schnitt setzen und den Rücken dann auseinander klappen (ähnlich wie bei einem Cordon Bleu). Nun den Lammrücken ebenfalls salzen und pfeffern. Den restlichen Thymian und Rosmarin abzupfen und etwas klein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls sehr fein hacken. Den Lammrücken jetzt noch mit etwas Knoblauch, Thymian und Rosmarin würzen.
- 5 Das Schweinenetz ausdrücken und auf einem Küchensieb auslegen. Darauf gibt man immer abwechselnd 3 grüne und 3 gelbe Zucchinischeiben. Jetzt den Lammrücken auf der Schnittstelle mit der Schafskäsecreme einstreichen und auf die Mitte der Zucchinischeiben setzen. Nun von außen beginnen das Paket wie eine Roulade einzurollen und das überstehende Schweinenetz am Rand abschneiden.
- 6 Das ganze Paket jetzt für 15 Minuten ruhen lassen, bevor es in die heiße Pfanne oder auf den heißen Grill kommt. Von allen Seiten scharf anbraten/angrillen und dann in den Ofen bzw. auf indirekte Hitze geben. Kerntemperaturmesser reinstecken und auf 58-60°C einstellen und los gehts. Danach in Alufolie einpacken und noch kurz ruhen lassen. Dazu passen Rosmarinkartoffelchen oder Gratin aus dem DOPf.

# Schisch - Kebab - Lamm - Grillspieße



Das Fleisch trocken tupfen und in 20 gleich große Würfel schneiden. Olivenöl mit Zitronensaft, Oregano und durchgepressten Knoblauch verrühren. Die Fleischwürfel hinein geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen. Zugedeckt ca. 3 Stunden im Kühlschrank marinieren. Zwiebeln schälen und vierteln. Tomaten waschen. Im Wechsel mit dem Fleisch auf 4 Spieße stecken, mit der Marinade bestreichen und auf dem Grill ca. 15 Minuten garen. Zwischendurch wenden und nochmals bestreichen. Mit Kreuzkümmel bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot oder Reis.

**500 g** Lammfilet(s)

**100 ml** Öl (Olivenöl)

**1** Zitrone(n), den Saft davon

**2 TL** Oregano

**4 Zehe/n** Knoblauch

Salz

Pfeffer

**4 m.-große** Zwiebel(n)

**6** Kirschtomate(n)

**2 TL** Kreuzkümmel

**Rezept von: Callista**

# Souvlaki



## Zubereitung:

1. Für **Souvlaki** das Lammfleisch in kleine Würfel zerkleinern, vorher von Sehnen und Fett befreien.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Kräuter fein wiegen. Alle Zutaten vermischen und in einem Behälter mit geschlossenem Deckel im Kühlschrank einen Tag ziehen lassen. Daraufhin das Fleisch auf Holzspiesse stecken und bei guter Glut rasch grillen.
3. Sie können **Souvlaki** auch mit Schwein, Huhn oder Rinderfilet zubereiten!

## Tipp:

Verwenden Sie für **Souvlaki** hochwertiges Olivenöl!

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Lammfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 TL Oregano (frisch, gehackt)
- 1 TL Thymian (frisch, gehackt)
- 1 Zweig(e) Rosmarin
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz