



Gesammelte Lammfleisch Rezepte

Lammkotelettes / Lammgigôt-Steaks

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, mit Olivenöl und Kräutern bestreichen (Oregano oder Thymian, evt. Salbei oder Rosmarin), und zugedeckt ziehen lassen.

Die Kotelettes oder Gigot-Steaks im heissen Olivenöl, (Bratfett oder Bratbutter) beidseitig gut anbraten (5- 10 Minuten).

Nach Belieben würzen (Kräutersalz, oder Fertig-Fleischgewürz).

Hitze reduzieren, Fleisch aus der Bratpfanne herausnehmen, (evt. im vorgewärmten Ofen 5- 10 Min.ziehen lassen).

Einfache und schnelle Fleischsauce

Bratenfond mit etwas Wein und Fertig-Bratensauce ablöschen und etwas einköcheln lassen. Nach Belieben mit Pfeffer, Kräutern oder Rahm verfeinern.

Varianten zur Braten- oder Fleischsauce, speziell für Gäste

Leichte Olivenbutter

30 gr Butter (fettreduziert) oder Margarine, weich

30 gr Blanc battu

1 Esslöffel Olivenöl, kalt gepresst

Pfeffer aus der Mühle

Je ca. 6 entsteinte schwarze und grüne Oliven, fein gehackt

1 Teelöffel Oreganoblättchen

Salz nach Bedarf

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mit dem Schwingbesen, (Handrührgerät) rühren, bis die Masse sehr hell ist. Restliche Zutaten darunter mischen und kühl stellen.

Rotweinsauce

Rotwein 4 dl leichter

2 rote Zwiebeln gehackt

1 Zweiglein Rosmarin

4 Teelöffel Maizena

1 dl Fertig-Lammfond oder Bouillon

1 Esslöffel Cognac

1 Teelöffel Zucker

Salz, Pfeffer nach Bedarf

Wein, Zwiebeln und Rosmarin zur Hälfte einkochen lassen. Maizena mit Lammfond oder Bouillon anrühren, der abgeseihten Reduktion begeben.

Sauce unter Rühren aufkochen, ca. 3 Min. köcheln, bis sie sämig ist.

Cognac und Zucker beifügen, nur noch heiss werden lassen, servieren.

Lammbraten mit Chicorée

1- 1,5 kg Lammschulter (Rollbraten)

Marinade

1 Teelöffel Curry

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 Esslöffel Sultaninen, fein geschnitten

1 Apfel, fein gerieben

1/2 Zitrone, Saft

1 Esslöffel Salz

3 Esslöffel Öl

1 dl Weisswein

2-3 dl Bouillon

4-8 Chicorée

1/2 Zitrone, Saft

Salzwasser

Den Braten mit der gut verrührten Marinade bestreichen und wenn möglich einige Stunden kühl stellen. Vor dem Anbraten mit Küchenpapier trocknen, salzen und in die Bratform legen

Das Öl in einem Pfännchen heiss werden lassen, und über das Fleisch giessen. Den Braten in den auf 220 Grad vorgewärmten Ofen schieben und während 20-30 Min. rundum anbraten, dann die Hitze auf 180 Grad reduzieren.

Den Wein über den Braten giessen, etwas einkochen lassen. Nach und nach Bouillon beifügen, den Braten öfters wenden und begiessen.

Den Chicorée rüsten, ganz lassen. In Salzwasser mit Zironensaft knapp weichkochen. 20 Min. vor Ende der Bratzeit neben das Fleisch legen. und ebenfalls mit Bratenjus übergiessen.

Bratzeit nach dem Anbraten: 40-50 Min.

Lammhuft oder -Filet mit Gemüse

Lammschulter (Rollbraten, aufgeschnitten in kleine Würfel, geht auch gut)

350 gr geschnetzeltes Lammfleisch

1 Zwiebel in Streifen geschnitten

1 rote Peperoni in Streifen "

250 gr. Zucchini, in Streifen "

1/2 dl Gemüsebouillon

2-3 Esslöffel Preiselbeerkonfitüre

1 Teelöffel Salz

Pfeffer und Cayenne nach Bedarf

Öl oder Bratbutter in einer Pfanne heiss werden lassen. Lammfleisch in zwei Portionen kurz und kräftig anbraten, herausnehmen, zugedeckt warm halten. Zwiebeln und Peperoni in die Pfanne geben, 2 Min. unter Wenden braten. Zucchini beifügen, 2 Min. braten. Fleisch, Bouillon und Konfitüre begeben, nur noch heiss werden lassen.

Mit Rahmpolenta (grober Bramatamais) servieren.

Lammgigôt mit Knoblauchsauce

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.- Marinieren: ca. 6 Std. - Garen: ca. 3 Std.

1 Lammgigôt (ca.2 kg) mit dem Knochen, für 6-8 Personen

Marinade

- 2 Esslöffel Senf
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Sesamöl, nach Belieben
- 3 Esslöffel Sesam
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Teelöffel Rosmarinnadeln, gehackt
- 2 Teelöffel Thymianblättchen, gehackt

Das Fleisch abtrocknen.
Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren, Gigôt damit bestreichen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 6 Std. oder über Nacht marinieren.

Gigôt ca. 1 Std vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Ofen auf 240 Grad vorheizen.

Braten

- 1 Esslöffel Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 besteckte Zwiebel (Lorbeerblatt, Nelke)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Rüebli

Fleisch würzen, ins Bratgeschirr geben. (Fleischthermometer an der dicksten Stelle des Gigôts einstecken, dass es den Knochen nicht berührt). Bratgeschirr in der unteren Hälfte des Ofens einschieben.

Gigôt ca. 25 Min. ohne zu wenden anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Rüebli begeben, die Hitze auf 80 Grad reduzieren.

Knoblauchsauce

- 4 dl Fertig-Lammfond oder Bouillon
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- Je 1 Zweiglein Rosmarin und Thymian
- 1 Esslöffel Maizena
- 2 Esslöffel Weisswein
- 50 gr kalte Butter, in Stücken
- Salz, Pfeffer nach Bedarf

Ca. 2. Std. 30 garen

Die Kerntemperatur des Gigôts sollte 60-65 Grad betragen. Das Gigôt kann anschliessend bei 60 Grad ca. 1 Std. warm gehalten werden.

Gigôt herausnehmen, warm stellen. Fertig-Lammfond oder Bouillon ins Bratgeschirr giessen, Bratsatz auflösen, in ein Pfännchen absieben. Knoblauch und Kräuter (evt. etwas Fleisch-extrakt) begeben, Flüssigkeit auf ca. 3 dl einköcheln. Kräuter entfernen. Maizena mit dem Wein anrühren, dazu giessen, unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, ca. 3 Min. kochen. Pfanne von der Platte ziehen, Hitze reduzieren. Die Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beifügen. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce wieder leicht zu erwärmen; sie darf aber nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen, sofort servieren.

Tipps:

Für eine schöne braune Kruste Gigôt vor dem Servieren 5-10 Min. unter dem Grill bräunen.

Übrig gebliebenes Gigôt kalt essen, für Füllungen, z. B. Täschli, Kröpfli Sandwiches oder Salat verwenden.

Servieren:

Gigôt tranchieren, mit der Sauce servieren



Das Fleisch in möglichst grossen Stücken dem Knochen entlang abschneiden. Fleischstücke quer zur Faser schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

Gefüllte Lammschulter, Rezept aus der Provence

(Rollbraten)

1,5 kg Lammschulter	4 Karotten
3 Blätter Basilikum	2 reife Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 Glas trockener, herber Weisswein
1 Bund Petersilie	1 Bouquet garni
2 altbackene Brötchen	Olivenöl
Milch	2 Schöpflöffel Bouillon
2 Eigelb	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln oder Schalotten	Rahm
1 Stange Lauch	

Die Brötchen in Milch einweichen. Basilikum, Knoblauchzehe und Petersilie fein hacken und mit dem Eigelb, den ausgedrückten Brötchen, Salz und Pfeffer zu einer würzigen Farce vermischen.

Die Lammschulter mit der Farce füllen, einrollen, mit Faden zusammenbinden und in Olivenöl in einem Schmortopf von allen Seiten gut anbraten.

Dann die zwei feingehackten Zwiebeln oder Schalotten, die in Ringe geschnittene Stange Lauch und die in Streifen geschnittenen Karotten zusammen mit dem Bouquet garni und den gehäuteten und entkernten Tomaten dazu geben.

Alles 10 Minuten schmoren. Mit Weisswein ablöschen und zudecken.

Nach 5 Minuten die Brühe angiessen und gar schmoren. Das Fleisch während der Garzeit von etwa 1 ½ Stunden öfter wenden und mit dem Saft begiessen. Die Lammschulter herausnehmen und etwas Rahm unter den Saft rühren, über die Lammschulter giessen.

Lammragoût „cochifrito“, Rezept aus Spanien

(für 5-6 Personen)

Am Vortag vorbereiten, Fleisch über Nacht marinieren

1 kg Lammfleisch (Schulter, Keule)	4 Zwiebeln
1/2 lt. Rotwein	2 El Mehl
5 El Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen	1/8 lt. Rahm
	10 entsteinte Oliven

Das Lammfleisch in gut gulaschgroße Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Rotwein übergossen zugedeckt 12 Stunden marinieren.

Das Fleisch aus dem Wein nehmen, abtropfen lassen.

In einem dickwandigen Schmortopf das Öl heiss werden lassen, die Fleischwürfel hineingeben und von allen Seiten gut bräunen.

Die Zwiebeln schälen, grob hacken, wenn das Fleisch hellbraun ist, mit den durchgepressten Knoblauchzehen zufügen.

Nun das Mehl darüberstäuben. Salzen, pfeffern und den Wein nach und nach dazu giessen. Das Lammfleisch soll stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Eventuell verkochte Flüssigkeit mit Wasser ergänzen.

Zugedeckt 90 bis 120 Minuten butterweich schmoren lassen.

Zum Schluss die Sauce mit dem Rahm verrühren und die in Scheiben geschnittenen Oliven hinzufügen.

Dazu passt Reis und ein roter Landwein.

Lammkoteletts mit Orangensaft

Rezept aus der Provence

Am Vortag zubereiten, oder Marinieren über Nacht

8 Lammkoteletts	getrocknete Minze
½ lt. Frisch gepresster Orangensaft	frische Minzblättchen
Orangenschale	Olivenöl
Zimt	Weinessig
Nelken	Salz
Cayennepfeffer	Zucker
	Wasser

Marinade:

Den Orangensaft mit einer Prise Zimt, einer Prise gemahlene Nelken, 1 TL Cayennepfeffer, den frischen Minzblättchen und einer Prise getrockneter Minze verrühren. Die Mischung über die Lammkoteletts giessen.

Mit Olivenöl bedecken und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

Koteletts vor dem Grillen trocken tupfen und gut einölen.

Die Fleischstücke auf jeder Seite etwa 5 Minuten grillen, damit sie schön zart rosa werden.

Servieren zum Beispiel mit einer zarten Minzsauce:

- 3 EL frische, zerkleinerte Minzblättchen
- 3 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 1 ½ Tassen Weinessig
- 1 Tasse kaltes Wasser, alles zusammen verrühren.

Dieses Rezept geht auch gut für Gigôsteaks

Auberginenspiessli mit Lammfleisch

Rezept aus der Türkei

Fleisch am Vortag zubereiten, über Nacht marinieren

- 500 gr Lammfleisch ohne Knochen (Rollbraten aus dem Netz befreien)
- 2 Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 2 rohe Tomaten
- 4 geschälte Tomaten
- 2 möglichst kleine Auberginen
- 1 grüne Peperoni
- Oliven
- 1 El Margarine
- 1 Tl Salz

Lammfleisch in ca 3 cm lange Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 1 geriebenen oder kleingeschnittenen Zwiebel, den Saft einer Zitrone und dem Olivenöl beträufeln. 12- 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen

Auberginen schälen, aber an beiden Enden ein 2 cm breites Stück Schale stehen lassen. Halbieren, von beiden Seiten gut durchbraten, abtropfen, und kühlen lassen

Das eingelegte Fleisch mit dem Gemüse auf 4 Spiesse verteilen, in der Reihenfolge: Fleisch, Peperoni, Aubergine, Tomate, Fleisch, Peperoni, Aubergine, Tomate....

In einer Pfanne die zweite geriebene oder kleingeschnittene Zwiebel mit den 4 geschälten Tomaten, Salz und Pfeffer vermischen und schmoren lassen. Die Spiesse hineinlegen und etwa 20 Minuten lang braten.

Das ganze kann mit einer Mischung aus geriebenem Käse und 1 geschlagenen Eigelb übergossen und etwa 5 Minuten überbacken werden.

Mit Lammfleisch gefüllte Peperoni

Bosporus-Kebab

250 gr Lammfleisch (möglichst ohne Fett)

4 grosse grüne Peperoni

1 mittelgrosse Aubergine

1 mittelgrosse Zwiebel

4 kleine geschälte Tomaten

50 gr Pinienkerne

50 gr Champignons

3 EL Margarine

frische Pfefferminzblätter

1 TL Thymian

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

1 Prise Zimt

150 gr. geriebener Hartkäse

Olivenöl

Peperoni rüsten und in kaltem Wasser waschen. In Öl braten, abtropfenlassen und auf einem Teller bereitet legen.

Auberginen abschälen, aber ca. 1 cm. lange Streifen von der Schale stehen lassen, in Würfel von ca. 1 cm Kantenlänge schneiden.

Lammfleisch würfeln und mit der Margarine, den gewürfelten Zwiebeln, Auberginen, Salz, Pfeffer, Pinienkernen, Thymian in einer grösseren Pfanne unter ständigem Rühren auf grosser Flamme ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Zerkleinerte Tomaten, Pfefferminzblätter und Champignons zugeben, verrühren und die Pfanne von der Platte nehmen. Die geschmorte Masse in die Peperoni füllen.

Eidotter, Käse und Zimt gut verrührt auf die gefüllten Peperoni verteilen und diese im Ofen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Statt Pfefferminzblätter lässt sich auch frischer Dill verwenden.

Soll das Gericht schärfer ausfallen, wird ½ TL Chilipfeffer empfohlen.

Lammkotletts Navarrer Art

Chuletas de cordero a la navarra

Für 6 Personen

12 Lammkotletts

50 gr Schweineschmalz / Fett

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

100 gr gekochter Schinken

1 grosse Zwiebel

300 gr Tomaten

Zucker

200 gr. Wurst aus Pamplona

eine Art Mettwurst, evt weglassen

Die Kotletts zunächst klopfen und mit einem spitzen Messer das Fleisch etwas vom Hauptknochen lösen, so dass es gleichmässiger durchgebraten wird.

Schmalz / Fett und Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Kotletts bei starker Hitze rasch von beiden Seiten anbraten.

Herausnehmen und in eine flache feuerfeste Tonform / Gratinform legen.

Den Schinken in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Beides zusammen im restlichen Bratfett andünsten. Nebenbei die Tomaten überbrühen.

Die Schale abziehen, die Früchte kleinschneiden, dabei die harten Stielansätze und ein Teil der Kerne entfernen. Das Tomatenmus zur Schinkenmischung geben, evt. zuerst etwas Fett abgiessen. Diese Mischung pikant abschmecken. Den Säuregeschmack der Tomaten durch etwas Zuckerzugabe ausgleichen.

Die Kotletts mit dieser Sauce gleichmässig überziehen, dann in den Ofen schieben, bei 200°

. Die Wurst in dünne Scheiben schneiden, 5 Minuten später auf den Tomatenbrei legen, nach weiteren 5 bis 10 Minuten das Gericht servieren.