



Grüne Bohnen-Lammfleisch-Eintopf nach Oma's Art

Zutaten:

500 g Lammfleisch, Nacken oder Schulter, 1 ½ Liter Wasser, 1 ganze Zwiebel und Salz, 1 Bund Bohnen-Kraut, 1 kg Brechbohnen, 500 g Kartoffeln, 1 Esslöffel Mehl, Salz, Pfeffer und Petersilie.

Zubereitung:

In 1 ½ Liter Wasser 500 g Lammfleisch mit 1 ganzen Zwiebel und Salz ca. 1 Stunde fast gar kochen / Die Zwiebel entfernen.

Die Brechbohnen, die geschälten und gewürfelten Kartoffeln und 1 Bund frisches Bohnen-Kraut (oder getrocknetes) dazugeben / 15 – 20 Minuten gar kochen / Das Lammfleisch in Würfel schneiden / Wieder dazugebe / 1 Esslöffel Mehl in trockener Pfanne vorsichtig anbräunen und zum Eintopf geben / Noch gut durchkochen / Mit Salz und Pfeffer abschmecken / Mit gehackter Petersilie garnieren.

(Rezept: Margit Claus, 25845 Nordstrand)

Nordfriesischer Schafskäse-Salat

Zutaten :

4 Tomaten, 1 Paprikaschote, 1 kleine Salatgurke, 2 Stangen Chicorée, 1 Zwiebel, 150 g schwarze Oliven, 4 Esslöffel Olivenöl, Saft einer ½ Zitrone, 250 g frischen nordfriesischen Schafskäse, 1 Knoblauchzehe, 1 Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Pfeffer.

Zubereitung:

Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten / Gurke, Zwiebeln schälen / Tomaten, Paprika und Chicorée waschen / Gurken, Tomaten, Paprika und Zwiebeln würfeln / Chicorée in fingerdicke Scheiben schneiden.

Salatschüssel mit der aufgeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben und den Salat in der Schüssel anrichten / Essig, Öl, Salz, Pfeffer zu einer Marinade anrühren und über den Salat gießen / Vorsichtig durchmischen / Schafskäse würfeln oder mit der Gabel grob zerbröckeln / Oliven ganz lassen oder in kleine Stücke schneiden / Oliven + Käse über den Salat verteilen.

Der Salat ist sehr lecker als Vorspeise oder kleines Abendessen mit Stangenweißbrot und Rotwein.

(Rezept: Dörte Baumbach, 24857 Fahrdorf)



Gefüllte Lammschulter

Zutaten:

Für 6 Personen: 2 Kg ausgelöste Lammschulter, 500 g gehackte Knochen, 100 g Karotten, 100 g Zwiebeln, 100 g Lauch, 150 g Tomatenmark, je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Majoran, 3 Eier.

Füllung: 6 alte Brötchen, ½ Tasse lauwarmer Milch, 100 g geräucherter Bauchspeck, 100 g Zwiebeln, 150 g Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, ½ Knoblauchzehe.

Zubereitung:

Brötchen mit Rinde in Würfel schneiden und in Milch einweichen / Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Butter andünsten / Auf Sieb abkühlen. Diese Zutaten leicht vermengen / Dazu Knoblauch + Kräuter (fein gehackt) / Salz, Pfeffer + Muskat abschmecken / Eier verschlagen und unter die Masse ziehen / In die Lammschulter tiefe Taschen schneiden / Dort hinein die Füllung / Mit Nadel und Garn zunähen.

Bei 220°C das Fleischstück, die Knochen, das Gemüse braten, Tomatenmark dazu / Mit Wasser auffüllen / Fett abschöpfen / Nach 2 Stunden fertig / Die Soße durchs Sieb + eventuell binden / Fleisch in Scheiben schneiden und anrichten mit Steckrüben (gedünstet) und Röstkartoffeln.

(Rezept: Charlotte Hülsen, 25845 Nordstrand)

Lammleber zu frischem deutschen Spargel

Zutaten:

1 frische Lammleber, Butter zum Anbraten, ca. ½ Liter frisch gepressten Orangensaft, 1 Teelöffel Waldhonig, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Ein schnelles Gericht für Mai und Juni / Den Spargel wie üblich schälen und kochen / In der Zwischenzeit die Lammleber in Scheiben schneiden und kurz in Butter anbraten / Die Leber aus der Pfanne nehmen / Warmstellen / Dann den Bratfond mit dem Orangensaft ablöschen / Bei starker Hitze aufkochen lassen / dann Honig, Salz und Pfeffer zugeben und die Sauce etwas eindicken lassen.

Die Leber mit der Sauce in eine vorgeheizte Terrine geben und sofort zum fertigen Spargel servieren.

(Rezept: Udo Scheller, Norderstedt)



Gekochte Lammkeule

Zutaten:

1 kleine Lammkeule, Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian, Lorbeerblätter.
Soße: ½ Tasse Mayonnaise, ½ Tasse Joghurt, Pfeffer, Salz, 1 Messerspitze fein geriebene Zwiebel, 1 Tasse fein gehackte Küchenkräuter, wie Boretsch, Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle, Kerbel, Sauerampfer, Kresse.

Zubereitung:

Zuerst die Soße zubereiten, dazu alle Zutaten miteinander vermischen und in den Kühlschrank stellen (muss lange durchziehen) / Lammkeule mit Salz, Pfeffer, geriebenem Muskat einreiben und in kochendes Wasser geben und mit Lorbeer, Thymian, Pfeffer etwa 1 ½ Stunde kochen / Auf einer großen Platte mit Gemüse (Wurzeln, Porree, Rosenkohl) und Kartoffeln anrichten / Die grüne Soße wird kalt gereicht.

(Rezept: Ellen und Justus Erichsen, 25845 Nordstrand)

Lammkeule oder –rücken in Folie

Zutaten:

800 – 1000 g Keulen- oder Rückenfleisch, 1 Möhre, Salz und Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Sellerieknollen, 2 Esslöffel Orangensaft, 80 g Speck, ½ Liter Sahne, 2 Esslöffel Johannisbeergelee und etwas Rotwein.

Zubereitung:

Den Braten mit klein geschnittenen Zwiebeln, Möhren und Selleriestücken würzen / Säfte hinzufügen / In die Bratfolie legen und mit Speckscheiben belegen / Die Bratfolie auf den kalten Rost einschieben / Im Ofen bei 200° C 45 Minuten angaren und bei 175° C weitere 30 – 40 Minuten – je nach Fleischstück fertig garen / Bratensaft und Gemüse durch ein Sieb streichen / Mit Johannisbeergelee nochmals aufkochen lassen / Wie üblich binden und mit Sahne und halbtrockenem Rotwein abschmecken.

Beilage: Rosenkohl, Fenchelgemüse oder Blattsalat!

(Rezept: Lisa Möhnke-Knoop, 29362 Helmerkam/Hohne)



Überbackene Lammkoteletts

Zutaten:

4 doppelte Lammkoteletts, je 1 Bund Basilikum und Petersilie, 150 g Schafskäse, 2 Fleischtomaten, 2 Esslöffel Rapsöl, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen.

Zubereitung:

Basilikum und Petersilie klein hacken / Käse zerbröseln und mit Kräuter mischen / Tomaten halbieren / Fettrand an den Koteletts einschneiden / In Öl auf jeder Seite 2 – 3 Minuten braten / Aus der Pfanne nehmen / Salzen und Pfeffern / Knoblauch zerdrücken / Über das Fleisch verteilen und einreiben.

Die Koteletts mit den Tomatenhälften in feuerfeste Form schichten / Mit Käse-Kräutermischung bestreichen / Im vorgeheizten Backofen bei 250° C 10 – 15 Minuten überbacken.

Dazu Folienkartoffeln und Salat servieren.

(Rezept: Charlotte Hülsen, 25845 Nordstrand)

Lammgeschnetzeltes mit Kräuterquark

Zutaten:

1 – 1½ kg Lammschulter – oder Nacken, 4 mittelgroße Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 Peperoni, scharfer Paprika, Salz, Pfeffer, frische oder getrocknete Kräuter (Dill), Olivenöl, 500 g Magerquark, Vollmilchjoghurt, ½ gefüllte Oliven, 1 Knoblauchzehe gepresst, Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Basilikum).

Zubereitung:

Lammschulter oder Nacken auslösen und schnetzeln / Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen / Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni würfeln und dazugeben / Mit Olivenöl und Kräutern gut mischen / 24 Stunden ziehen lassen.

Die Mischung in eine heiße Pfanne geben und knusprig braten / Den Quark und Vollmilchjoghurt glatt rühren und die Oliven in Scheiben geschnitten untermischen / Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräuter abschmecken.

Dazu gibt es Vollkornbaguette oder Stangenweißbrot und roten Landwein.

(Rezept: Kerstin Hertrich, 30459 Hannover)



Gegrillte Lammscheiben

Zutaten:

4 Lammbeinscheiben mit Knochen (aus der Keule), 2 – 2,5 cm dick, (für Marinade: 8 Esslöffel Rapsöl, 4 Esslöffel Zitronensaft, 2 gestrichene Teelöffel Majoran, ½ Teelöffel Pfeffer, Tabasco, Salz), 750 g frische Bohnen, Salzwasser, 1 Zweig Bohnenkraut, 2 Esslöffel Butter, 2 kleine Zwiebeln, Salz, 4 Esslöffel Crème fraîche, 8 Esslöffel gehackte Petersilie.

Zubereitung:

Die Marinade verrühren / Lammscheiben trockentupfen und mit Marinade dick einpinseln / Aufeinanderlegen und in Folie 4 Stunden ziehen lassen.
Bohnen putzen und mit Bohnenkraut in Salzwasser 15 Minuten garen / Abtropfen / Lammscheiben auf den vorgeheizten Grill / Unter Wenden 15 – 20 Minuten grillen / Rest Marinade nach Wenden aufstreichen / Butter zerlassen / Dazu Zwiebeln glasig dünsten / Bohnen zugeben / Schwenken / Mit Salz abschmecken / Lammscheiben anrichten / Gemüse dazu / Mit gehackter Petersilie bestreuen und Crème fraîche auf die Bohnen.

(Rezept: Charlotte Hülsen, 25845 Nordstrand)

Lammgulasch mit Reis

Zutaten:

Für 4 Personen: 500 g Lammfleisch aus der Keule oder Schulter (in kleine Würfel oder Streifen schneiden), 1 Zwiebel, Öl, Brühe (vom Lammknochen und Würfelwerk), 1 Dose Pilze, Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian (möglichst frisch).

Zubereitung:

Öl erhitzen / Fleisch unter Wenden gold-gelb andünsten / Nach ca. 3 Minuten gewürfelte Zwiebeln dazugeben / Weitere 3 Minuten leicht bräunen / ¼ Liter Brühe dazugeben / Salz / Pfeffer / Thymian mit Sahne und Mini-Pilzen dazugeben / Gut durchköcheln / Eventuell etwas binden.

Dazu Reis:

2 Tassen Parboild-Reis / 4 Tassen Gemüsebrühe / 1 gewürfelte Zwiebel in Rapsöl andünsten / Reis dazugeben / Kurz mitdünsten / Brühe aufgießen / ca. 30 Minuten körnig garen lassen / eventuell salzen 7 1 Tasse Erbsen 8sehr zart) unterheben.

Getrennt servieren!

(Rezept: Charlotte Hülsen, 25845 Nordstrand)



Steckrüben-Ragout mit Lammfleisch

Zutaten:

Für 4 Personen: 1 Kg Steckrüben, 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 400 g Lammschütler (entbeint), 200 g Creme double, _ Liter Gemüsebrühe, 1 Gemüsezwiebel, 1 Bund Schnittlauch, 2 Knoblauchzehen, 1 Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale kochen / Anschließend pellen und abkühlen lassen / Steckrüben putzen / Schälen und in Würfel schneiden / Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln / Auch die Lammschulter in Würfel schneiden und gleichmäßig anbraten / Anschließend die gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen hinzugeben / leicht glasig werden lassen / Dann die Steckrübenwürfel hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen / Bei leichter Hitze ca. 30 Minuten garen lassen. Kartoffeln würfeln und mit der Creme double unter das gegarte Gericht heben / Mit Salz und Pfeffer würzen / Zuletzt das Ragout mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

(Rezept: Josef Ehrenreich, 25857 Fahrdorf)

Lammragout

Zutaten:

750 g Lammfleisch (aus der Schulter), 80 g Butter, 5 große Zwiebeln, 4 Tomaten, 500 g rote und grüne Paprikaschoten, Pilze, Salz, Pfeffer, Knoblauch, 1 Esslöffel Mehl.

Zubereitung:

Zwiebeln grob zerkleinern / In _ der Butter anbraten / Lammfleischwürfel und Pilze, Tomaten hinzufügen / Würzen / Bei leichter Hitze 45 Minuten gar schmoren / Mehl nach Bedarf / Flüssigkeit zugeben / Aufkochen.
Paprikaschoten in Stücke schneiden / In restlicher Butter durchbraten und unter das Ragout mischen / Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Kartoffelklöße oder frisches Weißbrot eignen sich hervorragend als Beilage zum Ragout.

(Rezept: Annemarie Maart, 25845 Nordstrand)



Lamm-Hackbraten

Zutaten:

1 kg Lammhack, 2 Eier, Rapsöl, 2 altbackene Brötchen (ohne Rinde), 2-3 klein gehackte Zwiebeln (einweichen in Wasser), 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, ½ Teelöffel Majoran, ½ Teelöffel Thymian, 1 Dose Pilze, Schinkenspeck zum Anbraten, Käsewürfel (Emmentaler).

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl andünsten / Lammhack mit Brötchen, Eier, Gewürze und Zwiebelgemisch vermengen / Kleingeschnittene Pilze dazu / Nochmals abschmecken / Käsewürfel dazugeben / In längliche Kuchenform füllen / Mit Speckscheiben belegen / 1 Stunde im Backofen backen.

Dazu schmecken besonders gut gedünsteter Blattspinat, Kartoffeln oder Breite Nudeln.

(Rezept: Charlotte Hülsen, 25845 Nordstrand)

Kohlrouladen mit Lammfleisch

Zutaten:

Für 4 Personen: 1 Wirsingkohl, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Olivenöl, 500 g Lammhackfleisch, Paniermehl, 1 Ei, 1 Teelöffel Thymian, Butterschmalz zum anbraten / ¼ Liter Brühe.

Zubereitung:

Den Kohl in Kochendem Wasser 5 – 10 Minuten sieden lassen / Blätter lösen / Hackfleisch herstellen und auf den Kohlblättern verteilen / Mit Küchengarn zusammenbinden / In Butterschmalz anbraten und mit etwas Brühe begießen und köcheln lassen / Die Soße mit Speisestärke binden.

Dazu Salzkartoffeln.

(Rezept: H. W. Baumbach, 25845 Nordstrand)



Fleischbällchen

Zutaten:

Für 4 Personen: 500 g Lammhackfleisch, 50 g Paniermehl, 1 Tasse Sahne, 1 Tasse Wasser, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, ½ Teelöffel Safran, 1 Paprikaschote, 1 Ei, 2 Esslöffel Butter, 1 Zwiebel, Curry, 1 Apfel, ½ Tasse Bouillon, 1 Tasse Joghurt, ½ Tasse Sahne.

Zubereitung:

Paniermehl, Wasser und Sahne zusammen mischen und 10 Minuten quellen lassen / Hackfleisch mit den Gewürzen, ei und Semmelbröselmasse und 2 Esslöffel gehackter Paprika mischen / In Butter bräunen / Die Fleischbällchen warm stellen / Jetzt die gehackte Zwiebel, Rest Paprika mit geraspelttem Apfel und Curry dünsten / Bouillon, Joghurt und Sahne dazugeben und etwas köcheln / Eventuell andicken / Über die Bällchen geben.

Mit Reis servieren.

(Rezept: Berhta Baumbach, 25845 Nordstrand)