

LAMMKOTELETTS AUF CURRY- ZWIEBELN

Zutaten für 4 Portionen:

4-8 Lammkoteletts
30 g Bauchspeck, würfelig
500 g Zwiebeln
500 g Paradeiser
12 EL Currygewürz
Salz

Zubereitung:

Speck auslassen und das Fleisch beidseitig anbraten. Zwiebeln in Ringe schneiden, Paradeiser heiß überbrühen, abziehen und in dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch zirka 1 Minute erhitzen, Zwiebeln dazugeben und mit Salz bestreuen, Deckel schließen und zirka 35 Minuten garen. Dann Deckel wieder abnehmen und die eventuell entstandene Flüssig-

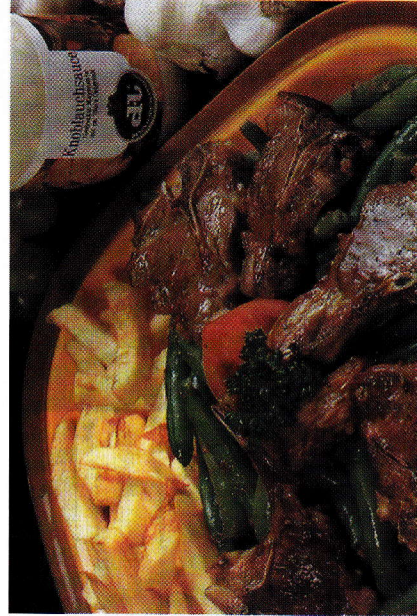
keit wieder einkochen lassen.

Dazu Reis und Kartoffeln reichen.

LAMMKOTELETTS ODER LAMM- SCHNITZEL MIT ROSMARIN UND BASILIKUM

Zubereitung:

Lammkoteletts oder Lammchnitzel salzen und pfeffern, mit gehacktem Rosmarin und Basilikum einreiben, mit Öl beträufeln und in eine Schüssel legen (am besten ein Schnitt auf das andere legen). Mit Folie abdecken und einen Tag im Kühlschrank stehen lassen. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten. Mit Reis und beliebigem Salat servieren.



LAMMKOTELETTS AUF GRÜNEN BOHNEN MIT POMMES FRITES UND TSATSIKI

Zubereitung:

Lammkoteletts in Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronensaft (nach Geschmack) und Öl 2-3 Tage marinieren. Abtropfen lassen und in Öl oder Butter braten, bis die Koteletts gar sind.

Grüne Bohnen weichkochen, abseihen, in Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Koteletts belegen und mit Pommes frites und Tsatsiki zu Tisch bringen.

Tsatsiki

400 g Magertopfen
1 Becher Magerjoghurt
6 Knoblauchzehen
3 EL Öl
2 Salatgurken, fein gehobelt
Salz, Pfeffer
1 Bund Dill

Alle Zutaten gut mischen und 1 bis 2 Stunden rasten lassen.

Lammsteaks in delikater Sauce

$\frac{1}{4}$ l Bratenfett

eventuell 1 TL Kartoffelmehl

Zubereitung:

Olivöl in einer geräumigen Pfanne erhitzen; die Steaks einlegen und beidseitig rasch zu schöner Farbe braten; aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Den Bratenfett mit Weißwein ablöschen und lösen; mit dem Bratenfett aufgießen und die Steaks wieder einlegen; auf kleiner Flamme ca. 20-25 Minuten dünsten. 30 g Butter erhitzen; Champignons, Zwiebel und Paradeismark darin anrösten, die Petersilie unterrühren. Die Artischockenböden in 20 g Butter anbraten und mit dem Champignonmischfüllen; jeweils mit geriebenem Käse bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backrohr bei 210 Grad überbacken. Die Sauce nötigenfalls mit Speisestärke binden; die Steaks mit den Artischockenböden und der Sauce auf einer gut vorgewärmten Platte anrichten und sogleich zu Tisch bringen.

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Lammsteaks aus der Keule

Salz, Pfeffer aus der Mühle

je eine Prise Kümmel, Oregano, Thymian und Rosmarin

2 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

300 g Champignons

Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone

1 EL Paradeismark

2 EL gehackte Petersilie

30 g Butter

4 Artischockenböden aus der Dose

20 g Butter

geriebener Käse zum Bestreuen

50 g Olivenöl zum Beträufeln

$\frac{1}{8}$ l trockener Weißwein

Vorbereitung:

Zwiebel schälen und feinst hacken; Knoblauch schälen und zerdrücken; Champignons waschen, putzen, blättrig aufschneiden und mit Zitronensaft beträufeln; die Lammsteaks beidseitig mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Oregano, Thymian, Rosmarin und Knoblauch würzen; die Artischockenböden aus der Dose nehmen, zurechtputzen und mit Zitronensaft beträufeln.

