

Lammhaxen mit grünem Spargel

Machen Sie Ihre Kunden im Frühjahr mit einem mediterranen Gericht Lust auf den Sommer. Die Lammhaxen mit Oliven und grünem Spargel sind vielleicht etwas aufwändiger in der Zubereitung, aber auf jeden Fall die Mühe wert.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de

Lammhaxen mit einer Oliven-Mandel-Mischung und dazu Risotto mit grünem Spargel – die Liebhaber von Lammfleisch werden begeistert sein.

► „Liebliche Speis für Leckermäuler“ lautet ein Zitat des Malers Hieronymus Bosch über Spargel. Er lebte im ausklingenden Mittelalter und wäre heute bestimmt von diesem königlichen Gemüse als Beilage zu den Lammhaxen mit Oliven begeistert gewesen.

Für den grünen Spargel müssen Sie nicht so lange warten, bis etwa Ende April die Spargelernte beginnt. Grünen Spargel gibt es das ganze Jahr über. Von den Inhaltsstoffen her übertrifft er den weißen Bruder. Durch das Chlorophyll enthält er mehr Vitamin C und Karotin. Außerdem hat Grünspargel einen etwas herzhafteren Geschmack und muss nur ganz unten geschält werden. Zudem ist die Kochzeit beim grünen Spargel deutlich kürzer. Spargel besteht zu etwa 93 Prozent aus Wasser und hat nur zirka 20 Kalorien pro 100 g. Neben der entschlackenden Asparaginsäure enthält Spargel Kalium, Phosphor, Calcium und die Vitamine A, B₁, B₂, C, E und Folsäure (wichtig für die Blutbildung). Ebenso wie Spargel ist Lammfleisch aus ernährungsphysiologischer Sicht ein wertvolles Lebensmittel, das viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß enthält. So deckt eine 100-g-Portion Lammfleisch aus der Keule den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin B₁₂ und liefert 18 g Eiweiß. Der Cholesterinanteil ist mit 70 mg pro 100 g Fleisch mit dem von Rindfleisch vergleichbar. Das Fleisch der Lammhaxen ist sehr saftig, kräftig und kernig im Geschmack.

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Lammhaxen trockentupfen. Oliven entsteinen und fein hacken. Mandeln häuten und ebenfalls hacken.

Knoblauchzehen schälen und würfeln. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen. Rosmarin von den Stielen zupfen und fein schneiden. Aprikosenkonfitüre mit Oliven, Mandeln, Knoblauch, Zitronenschale, Saft, Rosmarin, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Zwei Esslöffel Öl in einem Bräter erhitzen. Haxen mit Salz und Cayennepfeffer würzen und rundherum kräftig anbraten. Oliven-Mandel-Mischung auf die Haxen verteilen. Lammfond angießen. Bräter auf einem Rost stellen, auf der 2. Schiene von unten zirka 70 bis 80 Minuten im Backofen schmoren.

Nach 30 Minuten Schmorzeit den Spargel waschen, die unteren Drittel schälen und Enden abschneiden. Spargel in sehr schräge 1,5 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das dunkle Grün abschneiden und den Rest in Ringe schneiden. Parmesan reiben und die Basilikumblättchen von den Stielen zupfen.

Zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Risotto zufügen und ebenfalls glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren köcheln, bis der Wein aufgesogen ist. Nach und nach die Brühe zufügen, dabei immer wieder umrühren, Brühe erst zugeben, wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist. Risotto insgesamt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Spargel darin rundherum zirka fünf Minuten braten. Parmesan und Butter unter das Risotto rühren. Basilikum und Spargel kurz unterheben und mit den Lammhaxen servieren. Zubereitungszeit: zirka eine Stunde, pro Portion: 4.719 kJ/1.165 kcal. www.neuseelandlamm.de

Zutaten für 6 Portionen

- 6 Lammhaxen à zirka 350 g
- 150 g grüne und schwarze Oliven mit Stein
- 70 g Mandeln (gehackt)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 EL Aprikosenkonfitüre
- Salz, Cayennepfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 400 ml Lammfond
- 500 g grüner Spargel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Parmesan
- 400 g Risottoreis
- 125 ml trockenen Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Basilikum



Neuseelandlamm