

Kräuterlammkeule und Erbsenrisotto

► **Frische Kräuter** zaubern nicht nur frühlingshaftes Grün auf Gerichte und verfeinern diese mit ihren vielfältigen Aromen, sie enthalten auch viele gesunde Inhaltsstoffe, die fit für den Frühling machen.

Rosmarin und Thymian wirken antiseptisch und regen den Kreislauf an. Thymian und Salbei helfen gegen die letzten Überreste einer winterbedingten Erkältung.

Dabei werden sie von der Petersilie unterstützt, die das Immunsystem mit viel Vitamin C stärkt. Salbei und Majoran tun dem Magen und der Verdauung gut. Und neben ihren wohltuenden Wirkungen runden Kräuter das milde Lammfleischaroma optimal ab und sind ein perfekter Partner fürs Ostermenü.

Auch neuseeländisches Lammfleisch selbst enthält viele gesunde Vitamine und Mineralstoffe, wie Eisen, B-Vitamine, hochwertiges Eiweiß und Zink. Die Schafe auf der „grünen Insel“ im Pazifik leben das ganze Jahr hindurch auf weitläufigen Wiesen. Weidefleisch hat generell einen niedrigeren Fettgehalt und ein vorteilhafteres Fettprofil als konventionelles Fleisch und ist dadurch zart und bekömmlich.

Zubereitung

Lammkeule: Die Lammkeule mit Haushaltspapier abtupfen und von den Sehnen befreien. Ofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen.

Kräuter waschen, trockenschütteln, von den Stielen zupfen und hacken. Senfkörner im Mörser zerstoßen. Zwiebeln schälen und halbieren oder vierteln. Kräuter mit Salz, Pfeffer und Senfkörnern mischen und die Keule damit einreiben. Keule in einen Bräter geben. Mit 250 ml Weißwein und Lammfond angießen, Zwiebeln zufügen und etwa 80 bis 90 Minuten auf der unteren Schiene schmoren.

Zutaten für 6 Portionen

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ■ 1 Lammkeule (2 kg) | ■ 100 g Parmesan |
| ■ je 1/2 Bund | ■ 1 Biozitron |
| Rosmarin, Thymian, | ■ 200 g Zuckerschoten |
| Salbei und Majoran | ■ 1 Bund glatte Petersilie |
| ■ 3–4 EL Senfkörner | ■ 4 EL Olivenöl |
| ■ 3 Zwiebeln | ■ 200 g Risottoreis |
| ■ Salz, Pfeffer | ■ 750 ml Gemüsfond |
| ■ 500 ml Weißwein | ■ 200 g TK-Erbesen |
| ■ 400 ml Lammfond | ■ 1 gehäufte EL Butter |

Für das Risotto:

- | |
|-------------------|
| ■ 2 Schalotten |
| ■ 1 Knoblauchzehe |

Risotto mit Zuckerschoten und Erbsen:

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Parmesankäse reiben. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zufügen und zwei bis drei Minuten mitdünsten. Mit 200 ml Wein ablöschen und unter Rühren weiterdünsten, bis der Wein vom Reis aufgesogen ist.

Zitronenschale und drei bis vier Esslöffel Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker zufügen. Nach und nach den Gemüsfond dazuschütten und unter gelegentlichem Rühren circa 15 Minuten garen.

Zuckerschoten waschen und in schräge Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, von den Stielen zupfen und grob hacken. Abgedeckt beiseitestellen. Erbsen und Zuckerschoten in etwas leicht gesalzenem Wasser drei bis vier Minuten dünsten. Abtropfen lassen.

Butter und Parmesan zum Risotto geben und unterrühren. Erbsen, Zuckerschoten und Petersilie kurz unter das Risotto heben. Risotto mit der Lammkeule anrichten. Zubereitungszeit: 50 Minuten plus Bratzeit.

www.neuseelandlamm.de

Mit frischen Kräutern zubereitet sorgt der Braten aus der Lammkeule bei Ihren Kunden für die ersten Frühlingsgefühle. Frisch aufgeschnitten und mit Erbsenrisotto als Beilage eignet sich das Ostermenü ideal auch als besonderer Mittagstisch für die Heiße Fleischertheke.

Tipp

Abonnenten der **Fleischerei** können diese Seite unter www.fleischerei.de als pdf-Datei herunterladen.



Die Kräuterlammkeule im Weinsud mit Erbsenrisotto ist der passende Mittagstisch für die Osterzeit.