

Lammkarree mit Frühlingsgemüse

Lammfleisch zu Ostern ist ein Klassiker. Insbesondere die Lammkeule ist ein traditionelles Gericht und kommt in den Festtagen häufig auf den Tisch. Aber auch das Lammkarree ist bei Feinschmeckern sehr beliebt. In diesem Rezept kommt das zarteste Fleisch vom Lamm mit Frühlingsgemüse auf den Tisch.

► **Ende März ist Ostern.** Schon jetzt dominieren bunte Eier, niedliche Osterhasen und kleine Lämmer im Heu die Dekoration in Ladengeschäften. Kulinarisch kommt Ostern oft mit Lammfleisch daher – mal traditionell als Lammkeule, mal innovativ mit Portwein, Honigsenf oder exotischen Gewürzen. Mit frischen Kräutern und unterschiedlichen Beilagen ist der eigenen Kreativität kaum eine Grenze gesetzt.

Lammfleisch gilt zwar als klassisches Ostergericht, ist aber tiefgekühlt und in unterschiedlichen Varianten das ganze Jahr erhältlich. Besonders zart und angenehm mild im Geschmack ist das neuseeländische Lammfleisch. Die Lämmer stehen dort das gesamte Jahr auf den gesunden, grünen Wiesen. Durch die komplett natürliche Ernährung und das spezielle Schonverfahren, mit dem das Fleisch tiefgefroren wird, besitzt es eine besonders hohe Qualität. Auf dem Weg nach Deutschland hat das Fleisch Zeit, zu reifen, was den extra milden Geschmack unterstützt und deswegen besonders die deutschen Genießer begeistert.

Lammfleisch ist aus ernährungsphysiologischer Sicht ein wertvolles Lebensmittel, das viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß enthält und damit idealer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung ist. Die Meat Industry Research Association of New Zealand hat dazu über viele Jahre hinweg Studien durchgeführt. Lammfleisch hat einen hohen Gehalt an Vitamin B₁₂, Zink und Eisen und einen geringen Gehalt an Kalorien, Fett und Cholesterin. Lammfleisch – insbesondere aus Neuseeland – ist Eisenlieferant Nummer 1. Be-

Zutaten für 4 Personen

- 750 g Lammkarree
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- je 4 Zweige Thymian, Rosmarin und Estragon
- 5 cl Pernod
- 250 g Thaispargel
- 250 g Zuckerschoten
- 250 g Möhren
- 1 Mango
- 5 Zweige Minze
- Cayennepfeffer
- 2 EL Apfel-Balsamessig oder Aceto bianco
- 50 g ungesalzene Cashewnüsse
- 3 EL Olivenöl

reits 100 g enthalten etwa 2,5 mg des besonders gut verwertbaren tierischen Eisens, das ein wichtiges Spurenelement für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ist. Es unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen (Hämoglobin), stärkt das Immunsystem, hilft beim Wachstum und versorgt das Gewebe mit Sauerstoff. Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Erwachsene täglich 10 bis 15 mg Eisen aufnehmen.

Zubereitung

Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Lammkarree in einen Bräter geben und mit den Kräutern und dem Knoblauch bestreuen. Mit Pernod beträufeln und im gut vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C oder Gas Stufe 4) circa 20 Minuten braten.

Inzwischen Spargel und Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Mango schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Minze waschen, von den Stielen zupfen und grob schneiden. Mango mit Apfelbalsamessig, Minze, Salz und Cayennepfeffer würzen. Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, beiseite stellen. Gemüse im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne sechs bis acht Minuten braten. Mangosauce zufügen und kräftig abschmecken.

Lammkarree in Stücke schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Gemüse mit Cashewnüssen bestreuen. Zubereitungszeit: circa 40 Minuten.

www.neuseelandlamm.de

Tipp

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



Das Lammkarree mit Frühlingsgemüse ist ein festlicher Gaumenschmaus zu Ostern.