

Leckere Lamm-Estragon-Pasta

Lammfleisch ist gerade zur Osterzeit ein Klassiker. Es gibt viele Möglichkeiten, das zarte Lammfleisch zuzubereiten, als Keule, Braten, Lammkaree oder Curry. Dem Rezept „Lamm-Estragon-Pasta mit grünem Spargel“ verleihen Petersilie und Estragon eine frische Note und ein gewisses Etwas.

► **Anfang April ist Ostern.** Spätestens da kommt bei vielen Familien ein Lammbraten auf den Tisch. Doch eigentlich hat Lamm das ganze Jahr über Saison. Denn neben frisch geschlachteten Lämmern von heimischen Schafbauern kann man auch auf frisches oder tiefgekühltes Lammfleisch aus Neuseeland zurückgreifen. Frisch oder tiefgekühlt – was kauft man lieber? Das ist eigentlich die einzige Frage, denn in Sachen Qualität, Nährstoffe und Zartheit des Fleisches macht es keinen Unterschied: Neuseeland-Lamm-Tiefkühlfleisch wird direkt nach der Schlachtung in einem speziellen Schonverfahren so gefroren, dass die Eigenschaften und Inhaltsstoffe des frischen Fleisches bewahrt werden. Beim Kauf sollte man sich an der Haltbarkeit orientieren: Frisches Lammfleisch hält sich verpackt im Kühlschrank circa zwei bis drei Tage, tiefgekühltes Fleisch hält sich bei –18 °C bis zu zwei Jahre.

Tiefgekühltes Fleisch sollte vor der Verarbeitung langsam im Kühlschrank aufgetaut werden – etwa 24 Stunden lang und am besten ohne Verpackung. So behält das Fleisch seine ursprüngliche Konsistenz und seine natürlichen Fleischsäfte, es bleibt während des Garens zart und saftig. Aufgetautes Lammfleisch sollte am besten zugedeckt bei circa 2 °C im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von zwei Tagen verbraucht werden. Vakuumverpacktes Frischfleisch sollte 30 Minuten vor dem Gebrauch aus der Verpackung genommen werden, so dass es seine frische Farbe zurückgewinnt. Der leicht schale Geruch ist normal: Er entsteht durch den

Zutaten für 4 Personen

- 1,2 kg Lammschulter (z. B. aus Neuseeland)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 10 EL Olivenöl
- 5 cl Anislikör
- 250 ml Weißwein
- 150 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 500 g grüner Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 350 g kleine Dattel- oder Cherrytomaten
- 1 Prise Zucker
- 2 Bund Estragon
- 1 Bund glatte Petersilie
- 350 g Rigatoni oder Penne-Nudeln

Vakuumprozess, bei dem Sauerstoff entfernt wird, um die Haltbarkeit zu verlängern und den Reifeprozess zu verbessern. Der Geruch verschwindet innerhalb von wenigen Minuten nach dem Öffnen der Packung.

Zubereitung

1. Die Lammschulter entbeinen und dabei die Sehnen und Fett entfernen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chili waschen und fein hacken. Das Fleisch in 4 EL Olivenöl nacheinander anbraten. Knoblauch und Chili zufügen und mit Anislikör, Weißwein und Wasser ablöschen. Mit Salz würzen. Zugedeckt 1 ¼ Stunden schmoren.
2. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden. Zuckerschoten waschen und in sehr schräge Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
3. Estragon und Petersilie von den Stielen zupfen. Blättchen grob zupfen oder hacken.
4. Für die Nudeln einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Nudeln in das kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung bissfest kochen. Inzwischen 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den grünen Spargel darin rundherum fünf Minuten anbraten.
5. Die Zuckerschoten zum Spargel geben und zwei Minuten mitbraten. Die Tomaten zufügen und weitere drei Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Pasta auf einem Sieb abgießen. Mit dem Lammragout, dem geschmorten Gemüse und den Kräutern mischen. Mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren. Zubereitungszeit: circa 50 Minuten (plus Schmorzeit).

www.neuseelandlamm.de

Info

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



Lamm-Estragon-Pasta mit grünem Spargel ist ein leckeres Gericht für den Fleischerimbiss. Anislikör verleiht der Sauce das gewisse Etwas.