

Lammkoteletts in Apfel-Cider-Sauce

► Das „Fruit picking“ ist die in Neuseeland wohl beliebteste Arbeit unter den Backpackern. Dabei helfen sie auf Farmen bei der Ernte verschiedenster Obst- und Gemüsesorten. Äpfel gehören dabei zu den meistgepflückten Sorten. Aus Neuseeland stammt übrigens ursprünglich die Apfelsorte Braeburn, die durch ihr süß-herbes Aroma in Deutschland besonders beliebt ist. Das Fruchtfleisch des knackigen Braeburn ist relativ hart, aber sehr aromatisch und passt ideal zu einem weiteren neuseeländischen Produkt – dem Lammfleisch.

Neuseeland-Lamm ist mager und nährstoffreich. Es versorgt den Körper mit vielen notwendigen Stoffen, die wir für Gesundheit und Wohlbefinden benötigen. Lammfleisch hat einen geringen Kalorien- und Cholesteringehalt, ist aber ein wertvoller Lieferant für zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe sowie Eisen.

Die Lammschulter gilt neben der Lammkeule als Klassiker für Lammbraten – und sie ist eine preiswerte Alternative zur Keule. Lammschulter ist am Stück, als Schultersteak oder auch fertig ausgelöst in zarten, saftigen Fleischstücken erhältlich. Die unten liegende Fettabdeckung sollte man vor der Zubereitung entfernen. Aufgrund des hohen Anteils an Bindegewebe ist eine etwas längere Garzeit einzuplanen.

In diesem Rezept wurden Neuseeland-Lammkoteletts aus der Schulter mit einer fruchtigen Apfel-Cider-Sauce kombiniert. Beides passt ideal zum Spätherbst und lässt sich ganz einfach im Bräter garen.

Zubereitung

1. Lammkoteletts (tiefgekühlte nach Packungsanweisung auftauen lassen) waschen, trocken tupfen und nach Belieben etwas Fett abschneiden. Porree putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden oder hacken.

Zutaten für 6–8 Personen

- 6 bis 8 Lammkoteletts aus der Schulter (zum Beispiel aus Neuseeland, frisch oder TK)
- 2 Porreestangen
- 6 bis 8 Knoblauchzehen
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- Öl zum Braten
- 500 ml Apfel-Cider (ersatzweise Cidre)
- 2 Äpfel, vorzugsweise Braeburn
- 12 bis 14 Backpflaumen
- 1 TL getrockneter oder 1 EL frischer gehackter Majoran (oder Oregano)
- Zucker nach Bedarf
- frischer Majoran zum Garnieren

2. Lammkoteletts salzen, pfeffern und in einem Bräter in etwas heißem Öl rundherum gut anbräunen. Herausnehmen und beiseite stellen.

3. Etwas Öl in den Bräter geben und Porree und Knoblauch darin andünsten. Cider zufügen und auf die Hälfte einköcheln lassen. Äpfel schälen, entkernen und in dicke Spalten schneiden. Mit Lamm, Backpflaumen und Majoran in die Sauce geben. Zugedeckt circa eine Stunde weich garen.

4. Sauce mit Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken. Koteletts mit Majoran bestreut servieren. Dazu schmeckt gebackener Kürbis oder Kürbispüree.

Tipps: Sie können das Lamm auch zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ein bis eineinhalb Stunden garen. Fleisch erst kurz vor dem Anbraten würzen, um den Geschmack zu erhalten. Backpflaumen oder Rosinen verleihen dem Gericht etwas Süße und zusätzlich Ballaststoffe.

Zubereitungszeit: circa 30 Minuten (plus Auftauzeit), Garzeit: 1 bis 1,5 Stunden. www.neuseelandlamm.de

Kombiniert man die Apfelsorte Braeburn und ihr süß-herbes Aroma mit dem aromatischen Geschmack von Lammkoteletts, entsteht ein leckeres Gericht für den Herbst, das die Kunden im Fleischerimbiss begeistern wird.

Tipp

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



Ein Leckerbissen im Herbst: Lammkoteletts kombiniert mit einer fruchtigen Apfel-Cider-Sauce lassen sich einfach im Bräter garen.