1/5 Lamm-Koteletts

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zutaten

8	Lamm-Koteletts
2 EL	Olivenöl
1 TL	Rosmarin (frisch oder getrocknet)
1 TL	Thymian (frisch oder getrocknet)
2	Knoblauchzehen gehackt
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 EL	Honig (optional, für eine süße Note)

Zubereitung

1. Die Lamm-Koteletts auf Raumtemperatur bringen und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen.

   Optional: Für eine leicht süße Note können die Koteletts kurz mit Honig bestrichen werden, bevor sie in die Pfanne kommen.

2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Koteletts bei mittelhoher Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.
3. Die Koteletts anschließend bei 160°C im Ofen 6-8 Minuten weiter garen, um sie zart rosa zu servieren

   Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Koteletts ab, am besten mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur überprüfen: ca. 56-58°C für zart rosa.

SEMINAR BÄUERINNEN

2/5 Folienkartoffeln

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zutaten

800 G	kleine festkochende Kartoffeln
2 EL	Olivenöl
1 TL	Rosmarin (frisch oder getrocknet)
HALBEN TL	Pfeffer
1-2	Knoblauchzehen (gepresst oder fein gehackt)

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Kartoffeln gründlich waschen und trocken tupfen.
   Falls die Kartoffeln größer sind, können sie halbiert oder geviertelt werden.
3. In einer Schüssel die Kartoffeln mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem gehackten Knoblauch vermengen.
4. Die Kartoffeln in Alufolie einwickeln und auf ein Backblech legen.
5. Für etwa 40-45 Minuten im vorgeheizten Ofen backen,
   bis die Kartoffeln weich sind.
   Gelegentlich prüfen, ob sie gar sind (mit einer Gabel einstechen).

3/5 Fisolen mit Speckmantel

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zutaten

400 G	Fisolen (grüne Bohnen)
150 G	Speck (in dünne Scheiben geschnitten)
1 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL	Thymian oder Rosmarin (optional)

Zubereitung

1. Die Fisolen in kochendem, gesalzenem Wasser
   für ca. 5-7 Minuten blanchieren, bis sie bissfest sind.
2. Danach abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken,
   um die grüne Farbe zu erhalten und den Kochprozess zu stoppen.
3. Die Fisolen abtropfen lassen und bei Bedarf die Enden abschneiden.
4. Die Speckscheiben jeweils um eine kleine Handvoll Fisolen wickeln und mit Zahnstochern fixieren.
5. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen.
   Die Fisolen im Speckmantel darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten,
   bis der Speck schön knusprig ist (ca. 4-5 Minuten pro Seite).
6. Während des Bratens mit Salz, Pfeffer und optional frischen Kräutern (z.B. Rosmarin oder Thymian) würzen.

4/5 Kräuterdip

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zutaten

200 G	Sauerrahm
100 G	Topfen
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf (optional)
2 EL	frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Thymian), fein gehackt
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. In einer Schüssel den Sauerrahm mit dem Topfen, Zitronensaft und Senf (optional) vermengen.
2. Die frischen Kräuter fein hacken und unter den Dip mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Dip kaltstellen, bis er serviert wird.

5/5 Anrichten

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zubereitung

1. Die Folienkartoffeln aus dem Ofen nehmen und vorsichtig die Folie öffnen.
2. Die Lamm-Koteletts aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne noch etwas ruhen lassen, bevor sie serviert werden.
3. Die Lamm-Koteletts auf den Tellern anrichten.
4. Die Fisolen mit Speckmantel neben den Lamm-Koteletts auf den Teller platzieren.
5. Die Folienkartoffeln dazu servieren und den Kräuterdip als Beilage anbieten.