

Unser Menü für den März:

Im März beginnen wir unser Menü mit einem frischen Salat, gefolgt von einem feinen Lammrücken und runden alles ab mit einer feinen Himbeercreme.

Vorspeise: Gemischter Salat mit Garnelen

Hauptgericht: Lammrücken A La Provencale

Dessert: Himbeer-Creme

Gemischter Salat mit Garnelen

4 Personen

400 g küchenfertige Garnelen
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
10 EL Olivenöl
1 TL Thymian
Salz
Pfeffer
4 mittelgroße Tomaten
2 Zucchini
1 Bataviasalat
3 EL weißer Balsamiko-Essig
4 EL Apfelsaft
2 TL gemischte Salatkräuter
Paprikapulver
1 Prise Zucker



1. Garnelen abbrausen, trockentupfen. Knoblauch schälen, durchpressen. Chilischote abbrausen, putzen, entkernen, in feine Ringe teilen. Mit Knoblauch, 6 EL Öl, Thymian verrühren, Garnelen darin 2 Std. einlegen.

2. Die Garnelen aus der Marinade nehmen, trockentupfen und in 1 EL Öl rundum braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Tomaten abbrausen, putzen, in Spalten schneiden. Zucchini waschen, putzen, in Stifte teilen. Salat abbrausen, putzen, trockenschleudern, in Stücke zupfen.

4. 3 EL Öl, Essig, Apfelsaft, Kräuter verrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen. Salat mit Garnelen auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 25 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Pro Person etwa 390 kcal, E 22 g, F 32 g, KH 4 g

Quelle: Lisa - Kochen & Backen 2 / 2001



Lammrücken A La Provencale

6 Personen

1 schöner Lammrücken von ca. 2 kg
4 El. Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Selleriestängel
5 Schalotten oder Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 Thymianzweige
1/4 Rotwein
1/4 l Lammfond; evtl. Fertigprodukt
1 El. Honig

Würzpaste

75 g Getrocknete Tomaten
4 Rosmarinzweige
1 Bd. Glatte Petersilie
2 Anchovisfilets
50 g Semmelbrösel
3 El. Olivenöl



Am besten bereits den Metzger bitten, den Lammrücken küchenfertig zubereiten: die gesamte dicke Fettschicht sorgfältig abtrennen. Falls er das noch nicht erledigt hat, müssen Sie mit einem langschneidigen, scharfen Messer genau zwischen Fettschicht und Fleisch stechen und mit beherztem Schnitt ablösen. Das geht ganz einfach, weil das Fleisch noch mit einer dünnen Sehnschicht geschützt ist, auf der das Fett gar nicht allzu fest aufsitzt. Den Lammrücken sodann mit der Oberseite nach unten in einem großen Bräter zunächst kräftig anbraten, dabei die Knochenseite schon mal salzen und pfeffern.

Das Fleischstück mit einer Fleischgabel und einem Kochlöffel festhalten und langsam drehen, damit es tatsächlich rundum schön angebraten wird. Den Rücken schließlich auch auf der Knochenseite anbraten, geduldig, damit tatsächlich auch die Hitze durch die Knochen nach oben dringen kann.

Für die Würzpaste sollte man die Tomaten bereits einige Stunden zuvor mit etwas heißem Wasser bedecken und einweichen. Die Rosmarinnadeln mit einem großen Messer schön fein hacken. Auch die Petersilienblätter und die Anchovisfilets, schließlich auch die eingeweichten Tomaten fein hacken. Wer mag, kann alle Zutaten auch gleich in den Mixer füllen und zerkleinern. In jedem Fall mit den Semmelbröseln und dem Olivenöl und soviel Einweichflüssigkeit wie nötig zu einer streichfähigen Paste mischen. Diese Paste auf dem Lammrücken verteilen, dabei mit den Händen gut festdrücken. Schließlich den Bräter in den Ofen stellen, und zwar in dem Moment, in dem die Hitze soeben auf 150 Grad heruntergeschaltet wurde. Einfach unter den Rost mit dem Kartoffelgratin auf den Backofenboden stellen.

Nach 30 Minuten den Bräter wieder aus dem Rohr holen. Den Lammrücken auf einem doppelt gelegten

Stück Alufolie, diesmal auf den Rost, zurück in den Backofen stellen. Nach weiteren 10 bis 15 Minuten den Ofen ausschalten, den Braten aber unbedingt noch mindestens zehn Minuten ausruhen und nachziehen lassen. Das Kartoffelgratin übersteht diese Zeit zusammen mit dem Braten im Backofen auch jetzt noch mühelos - sollten Sie fürchten, er könnte zu dunkel werden, einfach mit Alufolie abdecken.

Unterdessen den Bratenfond im Bräter mit dem Rotwein ablöschen und loskochen, den Fond angießen und jetzt die gesamte Flüssigkeit auf starkem Feuer rasch etwa um die Hälfte einkochen. Die eingekochte Sauce mit dem Pürierstab aufmixen, dabei den Honig zum Abschmecken gleich hinzufügen.

Zum Servieren dann die Rückenfilets vom Knochen lösen: zunächst mit einem scharfen Messer das Rückgrat entlang abschneiden, dann mit dem Messer unter das Fleisch fahren und auch dort vom Knochen trennen. Die Fleischstücke auf dem Arbeitsbrett schräg in nicht zu dicke Scheiben schneiden und wieder in ihrer Form zurück auf das Knochenbett setzen. Den Rücken auf einer Platte zu Tisch bringen, die Sauce in einer Sauciere auftragen und den Auflauf in seiner Form.

Quelle: Martina Meuth/Bernd Neuner-Duttenhofer



Himbeer-Creme von frischen Früchten

4 Personen

*500 g frische Himbeeren
1/2 l Schlagsahne
100 g Puderzucker
10 Blatt Gelatine
1/2 Tasse halbtrockener Weißwein
etwas abgeriebene Zitronenschale*

Die Himbeeren werden mit dem Pürierstab fein püriert und anschließend durch ein Haarsieb gestrichen.

Schlagsahne wird mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale steif geschlagen.

Die eingeweichte Gelatine wird mit dem Weißwein zum Kochen gebracht, bis sie restlos aufgelöst ist. Auf Zimmertemperatur abgekühlt wird die gelöste Gelatine zum Himbeerpüree gegeben und gut verrührt.

Nun wird die steifgeschlagene Sahne vorsichtig untergehoben, bis alles gut vermischt ist.

In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form wird die Creme recht kaltgestellt.

Schon nach etwa einer Stunde lässt sie sich stürzen.

Mit einem Tupfer Sahne und einigen übriggelassenen Himbeeren garniert, ist die Creme ein leckeres Dessert.

