

Original-Rezept von Profi-Koch Andreas Widmann für Dein besonders aromatisches Gericht. Für Herd oder Grill und Ofen und für 4 Personen.

kela

Fühl Dich Zuhause.

Rosa gebratene Ostalb-Lammhüfte mit Kräutern, dazu gefüllte Zucchini.

Du brauchst für das Fleisch:

800 g Lammhüfte oder -oberschale (vom Metzger vorbereiten lassen)
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 EL Rapsöl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Fleur de Sel (z.B. widmannsoriginal.de)

Du brauchst für die Zucchini:

4 Zucchini, mittelgroß
2 Tomaten
1 Zwiebel
50 ml Öl
200 g Dinkelino
200 ml Weißwein
200 ml Gemüfefond
1 EL frischer Thymian, gehackt
100 g Bergkäse
Salz



Zubereitung des Fleisches

Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden, die Kräuter grob hacken. Gründlich mit dem Öl vermengen. Das Fleisch leicht salzen und pfeffern. Danach mit der Kräuter-Öl-Mischung einreiben und etwa eine Stunde marinieren lassen. Das Fleisch kalt abspülen und gut trocken tupfen.

Die Eisen-Pfanne (auf dem Herd oder Grill) erhitzen, etwas Öl zugeben und die Lammhüfte von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch in der Pfanne in einen vorgeheizten Ofen (160 Grad) geben und garen, bis es eine Kerntemperatur von etwa 50 ° C erreicht ist. Zum Schluss das Lamm nochmals kurz bei hoher Hitze in der Pfanne nachgrillen. In Scheiben schneiden und mit etwas Fleur de Sel bestreut servieren.



Tipp von Andi Widmann

„Ich verwende sehr gerne das feine Fleisch vom Ostalb-Lamm bzw. empfehle generell regionale Erzeuger. Lass' in jedem Fall den Fettdeckel am Fleisch. Das gibt ein tolles Ergebnis beim Grillen und sorgt für noch mehr Geschmack!“

Zubereitung der Zucchini:

Die Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Die Schiffchen beiseitstellen, das herausgelöste Innere fein hacken. Die Tomaten vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen und den Dinkelino zugeben. Mit Weißwein ablöschen und diesen vollständig verdampfen lassen. Danach mit Gemüfefond aufgießen und das Ganze wie ein Risotto kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini- und Tomatenwürfel sowie den Thymian unter das Risotto heben. Die Zucchini-Schiffchen damit füllen und den Bergkäse darüber reiben. Die Schiffchen auf dem Grill angrillen und bei indirekter Hitze gratinieren.



Weitere tolle Rezepte findest Du im Kochbuch „natürlich schwäbisch“



Ab sofort auf shop.loewen-zang.de erhältlich.