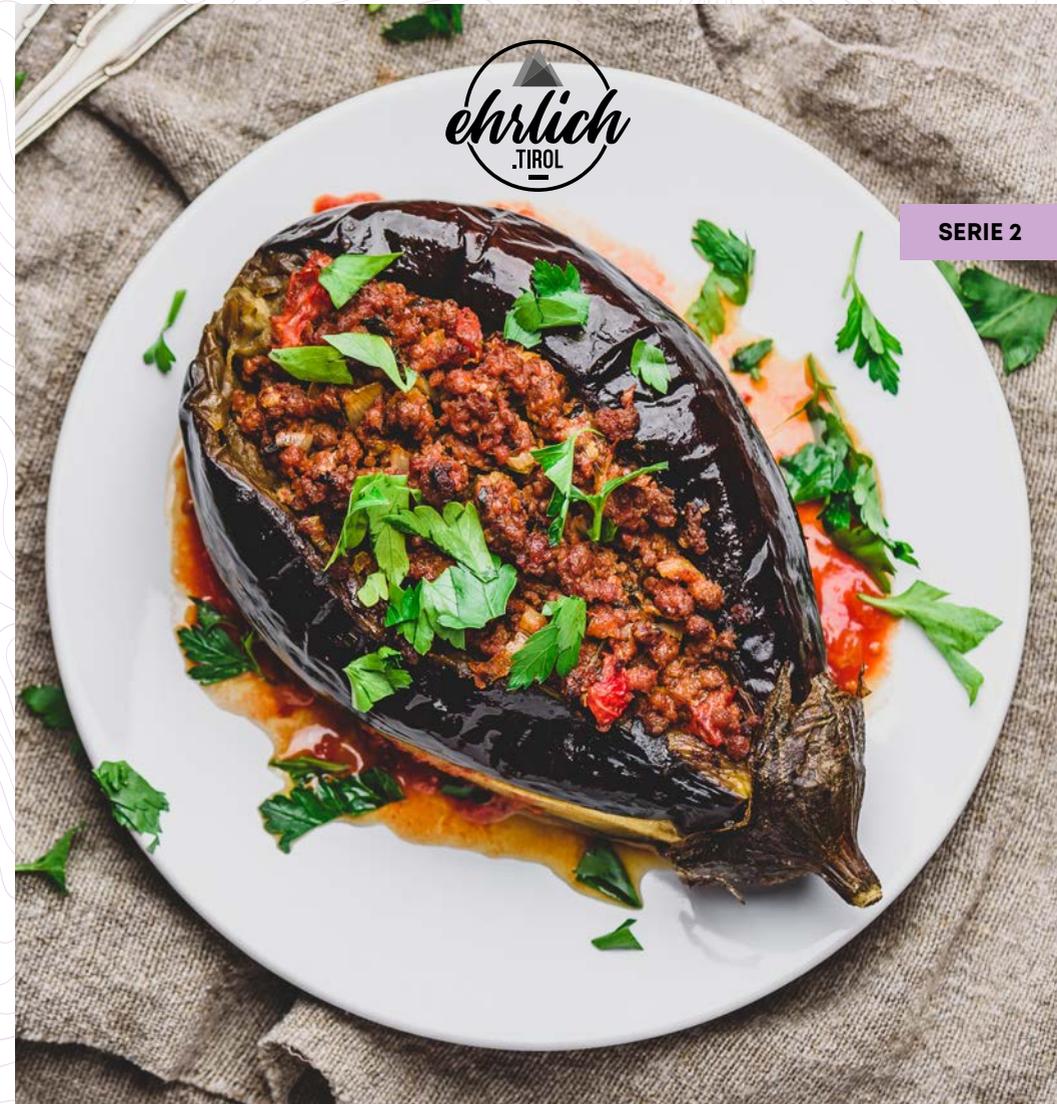




Gefüllte Melanzane

mit Faschiertem vom Lamm und Fladenbrot-Chips



HAT'S GESCHMECKT?



Teile dein Lieblingsrezept auf
facebook.com/ehrllich.tirol oder Instagram/ehrllich.tirol

#ehrllichtirol

Weitere Rezepte findest du unter www.ehrllich.tirol/rezepte



● *Lamm*

🕒 ca. 1 h 30 min

🍴 einfach



Personen: 4 · Zubereitung: 35 min · Gesamtdauer: 1 h 30 min

Schwierigkeit: einfach · **Teilstück: ehrlich.tirol Faschiertes vom Lamm**

Zutaten

Gefüllte Melanzane

- 500 g ehrlich.tirol Lamm-Faschiertes
- 4 kleine Melanzane
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- Chilipulver
- 1 TL getrocknete Minze
- 1 TL getrockneter Thymian
- 250 g Feta
- 4 Mejool-Datteln
- Fladenbrot-Chips
- 1 Fladenbrot, 2–3 Tage alt
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Dukkah (Nussmischung aus Ägypten)
- Salz & Pfeffer



© Elke Hübner, argerind.at, ce.studio, Gettyimages

ZUBEREITUNG

01. Das Backrohr auf 170 °C Umluft vorheizen. Die Melanzane halbieren, salzen und ½ Stunde zum Ausspülen der Bitterstoffe einwirken lassen. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken, das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch sanft anrösten, das Faschierte vom Lamm hinzufügen und 15 Minuten anbraten. Tomatenmark und je nach Geschmack 2–5 Prisen Chilipulver untermischen.

02. Die Melanzane-Hälften mit einem großen Löffel aushöhlen und das Fruchtfleisch auf die Seite stellen. Die Hälften abtupfen und in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten. Auf die Seite stellen.

03. Den Feta und die Mejool-Datteln klein würfeln und unter die leicht ausgekühlte Fleischfülle mischen. Die Fülle auf die 8 Melanzane-Hälften verteilen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und etwa 30 Minuten im Backofen auf der unteren Schiene garen.

04. Währenddessen das Fladenbrot in ½ cm dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln und auf einem Backblech 5–7 Minuten auf jeder Seite auf der mittleren oder oberen Schiene rösten. Sobald die Brot-Chips knusprig sind bzw. Farbe angenommen haben, aus dem Ofen nehmen, mit der geschälten Knoblauchzehe einreiben, salzen und mit Dukkah bestreuen.

05. Die gefüllten Lamm-Melanzane mit den Fladenbrot-Chips servieren, ideal dazu passt ein erfrischender Salat.

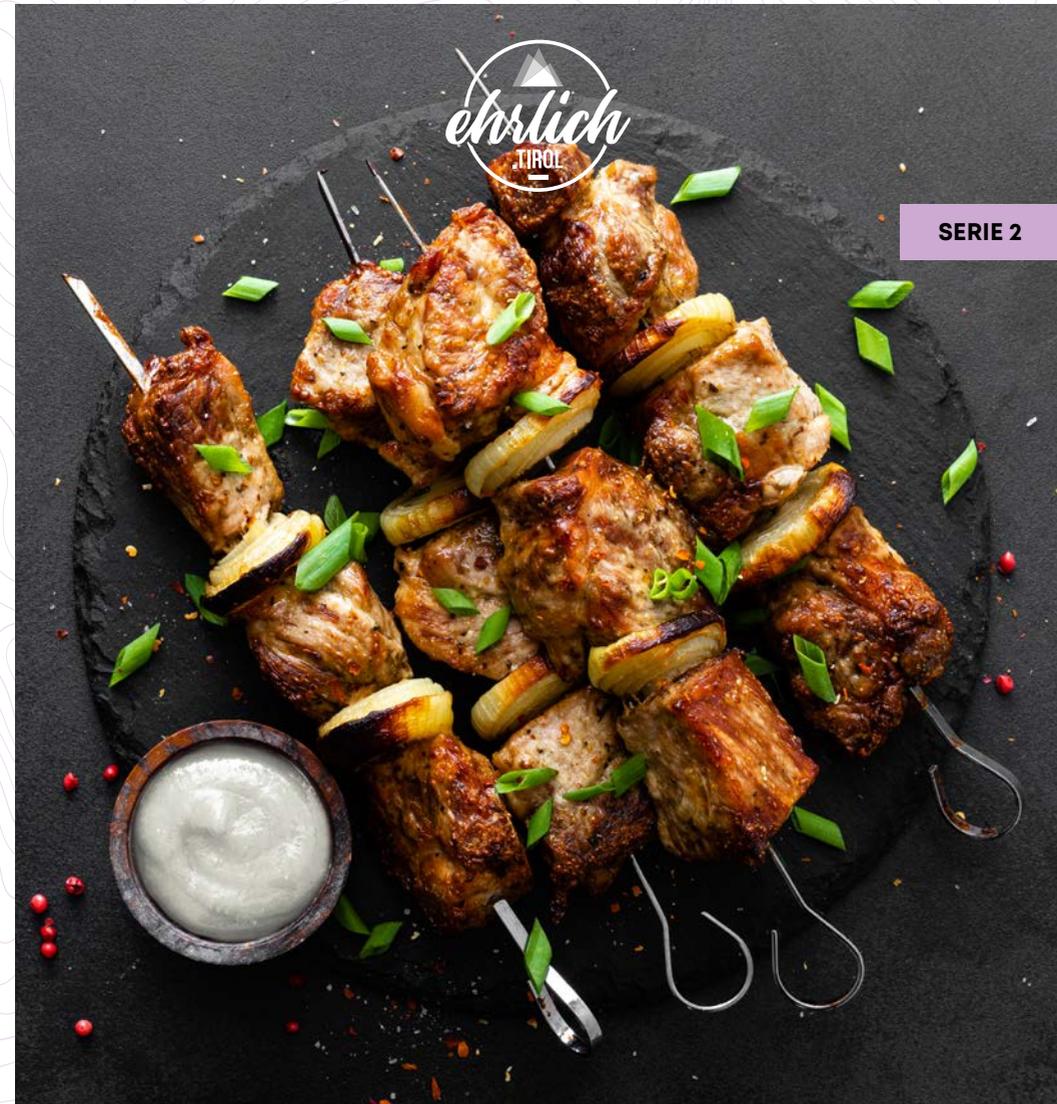
TIPP

Die Würzung der Fladenbrot-Chips kann je nach Geschmack abgewandelt werden: z.B. ohne Knoblauch, mit Chilipulver, Piment d'Espelet (für die, die es rauchig mögen) oder Za'atar („nordafrikanische“ bzw. „arabische Gewürzmischung“).



Schaschlik-Spieße vom Lamm

mit Harissa Joghurt und frischem Fladenbrot



HAT'S GESCHMECKT?



Teile dein Lieblingsrezept auf
facebook.com/ehrlich.tirol oder Instagram/ehrlich.tirol

#ehrlichtirol

Weitere Rezepte findest du unter www.ehrlich.tirol/rezepte



● *Lamm*

🕒 ca. 3 h 25 min

🍳 einfach



Personen: 4 · Zubereitung: 55 min · Marinierzeit: 24 h · Gesamtzeit: 3 h 25 min
Schwierigkeit: einfach · **Teilstück: ehrlich.tirol Bratenfleisch vom Lamm**

ZUTATEN

Lamm

- 600 g ehrlich.tirol Bratenfleisch
- 3 Zweige Zitronenthymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Wacholderbeeren
- 5 Pfefferkörner
- 1 TL Lavendelblüten
- 1 TL Knoblauchpulver
- 3 EL Olivenöl
- 16 große Oliven entsteint
- 1 weiße Zwiebel

- 8 Fleischspieße bzw. Schaschlikspieße

Fladenbrot

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Germ
- 1 TL brauner Zucker
- 50 g weiche Butter
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- Je 1 EL weißer und schwarzer Sesam

Joghurt

- 250 ml griechisches Joghurt
- 1–2 TL Harissapaste (scharfe Gewürzpaste aus frischen Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl)
- 2 EL Granatapfelkerne
- Salz & Pfeffer



© Elke Hübner, argierind.at, ce.studio, Gettyimages

ZUBEREITUNG

01. Die Thymianblättchen und Rosmarinnadeln abreiben und klein hacken, in eine Schüssel geben. Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Lavendelblüten in einem Mörser fein zerstoßen und gemeinsam mit dem Knoblauchpulver und 1 TL Salz in die Schüssel geben. Mit dem Olivenöl übergießen und alles vermischen. **02.** Das Lammfleisch in dünne Streifen schneiden und in die Marinade einlegen, sodass das Fleisch komplett umhüllt ist. Idealerweise 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. **03.** Für das Fladenbrot den Germ mit 250 ml lauwarmem Wasser und Zucker vermischen, 15 Minuten rasten lassen. Mehl, Butter, Ei und 2 TL Salz hinzufügen und 7 Minuten kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem Geschirrtuch abgedeckt 45 Minuten rasten lassen. Teig nochmals kurz durchkneten und halbieren. Beide Teigstücke nacheinander zu einer Kugel formen und mit einem Nudelholz flach ausrollen, sodass zwei runde Flächen von etwa 25 cm Durchmesser entstehen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt eine weitere Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

04. Die Teigplatten mit Milch einpinseln, mit Salz und beiden Sesamsorten bestreuen und etwa 20 Minuten im Rohr backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auf einem Gitter auskühlen lassen. **05.** Das Lammfleisch 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Zwiebel schälen und in mundgroße, blättrige Stücke schneiden. Die Fleischstreifen auf die Fleischspieße wickeln, pro Spieß jeweils 2 Oliven sowie 2 Zwiebelstücke dazwischenschieben. **06.** Eine schwere Pfanne erhitzen und die Lammfleisch-Spieße darin bei mittlerer Temperatur von allen Seiten insgesamt 6–8 Minuten anbraten. Die gebratenen Spieße für 10 Minuten in Alufolie einwickeln und rasten lassen.

07. Das Joghurt mit der Harissapaste vermischen, mit Salz abschmecken und die Granatapfelkerne darunter mischen. Mit dem frischen Fladenbrot und dem Harissa-Joghurt servieren.

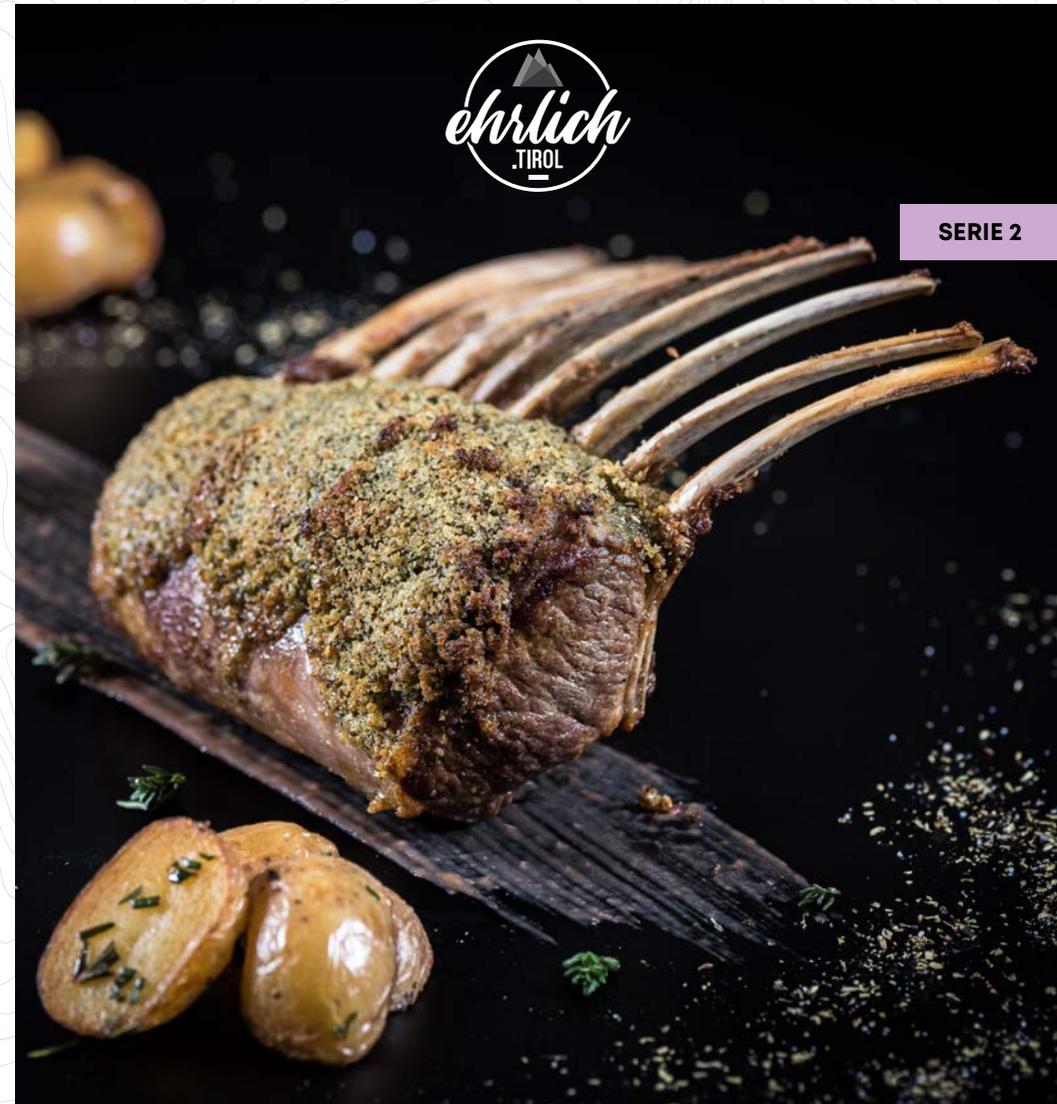
TIPP

Die Marinierzeit beim Fleisch kann natürlich verkürzt werden, wenn es schnell gehen muss. Allerdings ist das Aroma dann auch weniger intensiv. Wer möchte, kann die Spieße auch auf einem Griller zubereiten – da verstärken sich die Aromen nochmals durch den köstlichen Grillgeschmack (vorher die Holzspieße jedoch für 5 Minuten in Wasser einweichen).



Gebeiztes Lammkarree

mit Topinampur-Rösti



SERIE 2

HAT'S GESCHMECKT?



Teile dein Lieblingsrezept auf
facebook.com/ehrllich.tirol oder Instagram/ehrllich.tirol

#ehrllichtirol

Weiter Rezepte findest du unter www.ehrllich.tirol/rezepte



● *Lamm*

🕒 ca. 1 h 15 min

🍽️ mittel



Personen: 4-6 · Zubereitung: 1 min · Gesamtzeit: 1 h 15 min
Schwierigkeit: mittel · **Teilstück: ehrlich.tirol Lammkarree**

Zutaten

Lammkarree

- 1 kg ehrlich.tirol Lammfleisch aus dem Rücken (Lammkarree, Lammkotelette, Lammkronen)
- 2 EL Butterschmalz
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Schalotten
- 110 g Butter

- 5 Stängel Lavendel oder 1 EL Lavendelblüten
- 2 Rosmarinzweige
- 100 ml Rotwein
- 300 ml Lammfond oder Rindsuppe
- 1 EL Mehl
- 1 Spritzer Limettensaft

Topinampur-Rösti

- 300 g Topinampur
- 300 g Kartoffel
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- 3 EL Butterschmalz
- Salz & Pfeffer



© Elke Hübner, argerind.at, ce.studio, Gettyimages

ZUBEREITUNG

01. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammkarree von der Silberhaut befreien, salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehen ungeschält mit dem Messerrücken andrücken, die Schalotten schälen und halbieren. Das Butterschmalz in einem schweren Bräter erhitzen und das Lammfleisch kräftig von allen Seiten anbraten, die Schalotten hinzufügen und mitrösten. Die Knoblauchzehen dazugeben, den Rosmarin und die Lavendelblüten über den Braten sowie die Schalotten verteilen. Mit Rotwein und Suppe aufgießen.

02. Ein Bratenthermometer ins Lammkarree stecken und den Bräter für etwa 40 Minuten ins Rohr schieben, bis eine Kerntemperatur von 60–62 °C erreicht ist. Dabei alle 10 Minuten Butterflöckchen (insgesamt etwa 40 g) über das Fleisch verteilen.

03. Währenddessen Topinampuren und Kartoffeln schälen, schneiden und per Hand oder mit der Küchenmaschine mittelfein reiben. Die Masse mit Ei und Mehl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 EL Butterschmalz in einer schweren Pfanne erhitzen, 1 EL-große Häufchen der Masse in die Pfanne setzen und mit dem Löffelrücken flachdrücken. Auf beiden Seiten goldgelb braten. Die erste Partie Rösti auf eine Platte legen und in den Ofen schieben. Den Vorgang 2-mal wiederholen.

04. Sobald die Kerntemperatur erreicht ist, das Backrohr ausschalten, den Bräter herausnehmen, den Bratensaft in eine Pfanne abschöpfen und den Braten bei leicht geöffneter Tür 10 Minuten rasten lassen.

05. In der Zwischenzeit den Bratensaft mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Limettensaft abschmecken, die restliche Butter mit Mehl vermengen und mit dem Schneebesen in die Sauce einrühren. Sobald die Sauce aufgeköcht und leicht eingedickt ist, die Pfanne vom Herd nehmen.

06. Den Bräter aus dem Rohr nehmen, den Bratensaft über die Schalotten gießen und den Braten als Ganzes mit den Topinampur-Rösti servieren. Natürlich kann der Karreebraten auch schon aufgeschnitten werden, doch ist der Anblick dieses Bratens im Ganzen besonders schön.

TIPP

Durch das Glacieren mit Butter verfeinert sich der Geschmack des Lammkarrees noch mehr – das Fleisch bleibt dadurch auch schön saftig.



Pulled Lamb-Burger



SERIE 2

HAT'S GESCHMECKT?



Teile dein Lieblingsrezept auf
facebook.com/ehrlich.tirol oder Instagram/ehrlich.tirol

#ehrlichtirol

Weiter Rezepte findest du unter www.ehrlich.tirol/rezepte



● *Lamm*

🕒 ca. 45 min

🍳 einfach



Personen: 4 · Zubereitung: 45 min · Marinierzeit über Nacht · Gesamtzeit: 45 min
Schwierigkeit: einfach · **Teilstück: ehrlich.tirol Bratenfleisch vom Lamm (von der Schulter oder Schlögel)**

ZUTATEN

Pulled Lamb

- 1,2 kg ehrlich.tirol Lammfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 4 Pita- oder Laugenbrötchen

Rub

- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika edelsüß
- 3 TL Salz
- 4 TL brauner Zucker

- 2 TL schwarzer Pfeffer ferkörner
- Schale von 1 Bio-Limette

Knoblauch-Joghurt

- 250 g griechisches Joghurt
- 3 Knoblauchzehen

Pflaumen-Sauce

- 200 g Zwetschken
- 1 TL Szechuan-Pfeffer

- 30 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ TL Nelken gemahlen
- ½ TL Zimt gemahlen
- 40 g Zucker
- 3 EL Rotweinessig
- Salz & Pfeffer



© Elke Hübner, argiernd.at, ce.studio, Adobe Stock

ZUBEREITUNG

01. Die Pflaumen-Sauce schon mindestens 1 Tag vorher herstellen, damit sich die Gewürze geschmacklich entfalten können. Die Zwetschken waschen, halbieren und entkernen, mit 5 EL Wasser in einen Topf geben. Szechuan-Pfefferkörner mörsern, Ingwer fein reiben, Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Gemeinsam mit den Gewürzen, Zucker und Essig zu den Zwetschken geben und 20 Minuten langsam weichkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mixstab pürieren. Die Asiatische Pflaumen-Sauce hält sich in sterilen Schraubgläsern im Kühlschrank ca. 3 Wochen.

02. Die Lammschulter allfällig von Häuten und überschüssigem Fett befreien. Den Kreuzkümmel in einer beschichteten Pfanne rösten, bis er herrlich zu duften beginnt. Die Lammschulter bzw. das Lammfleisch mit Olivenöl einpinseln. Für den Rub alle Zutaten mischen und das Fleisch damit einreiben, in einen Bräter legen, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

03. 8 Stunden vor dem geplanten Essenszeitpunkt das Lammfleisch aus dem Kühlschrank nehmen und 2 Stunden Raumtemperatur annehmen lassen. Das Backrohr auf 110 °C vorheizen.

04. Das Fleisch in Alufolie wickeln oder in einen Bratschlauch geben und 6–7 Stunden im Rohr schmoren, bis eine Kerntemperatur von etwa 90 °C erreicht ist. Eine andere Methode um zu überprüfen, ob das Fleisch fertig ist, besteht darin, mit einer langen Gabel in das Fleisch zu stechen – geht dies ohne jeden Widerstand bzw. ist das Fleisch butterweich, hat das Fleisch die richtige Garstufe erreicht.

05. Die Knoblauchzehen schälen, klein hacken und mit Joghurt und Piment d'Espelet vermischen.

06. Das Fleisch im Bräter mit 2 Gabeln auseinanderzupfen. Die Brötchen auseinanderschneiden und jeweils beide Hälften toasten. Die Unterseite mit Pulled Lamb belegen, darüber Pflaumen- und Joghurtsauce geben. Deckel drauf – und genießen!

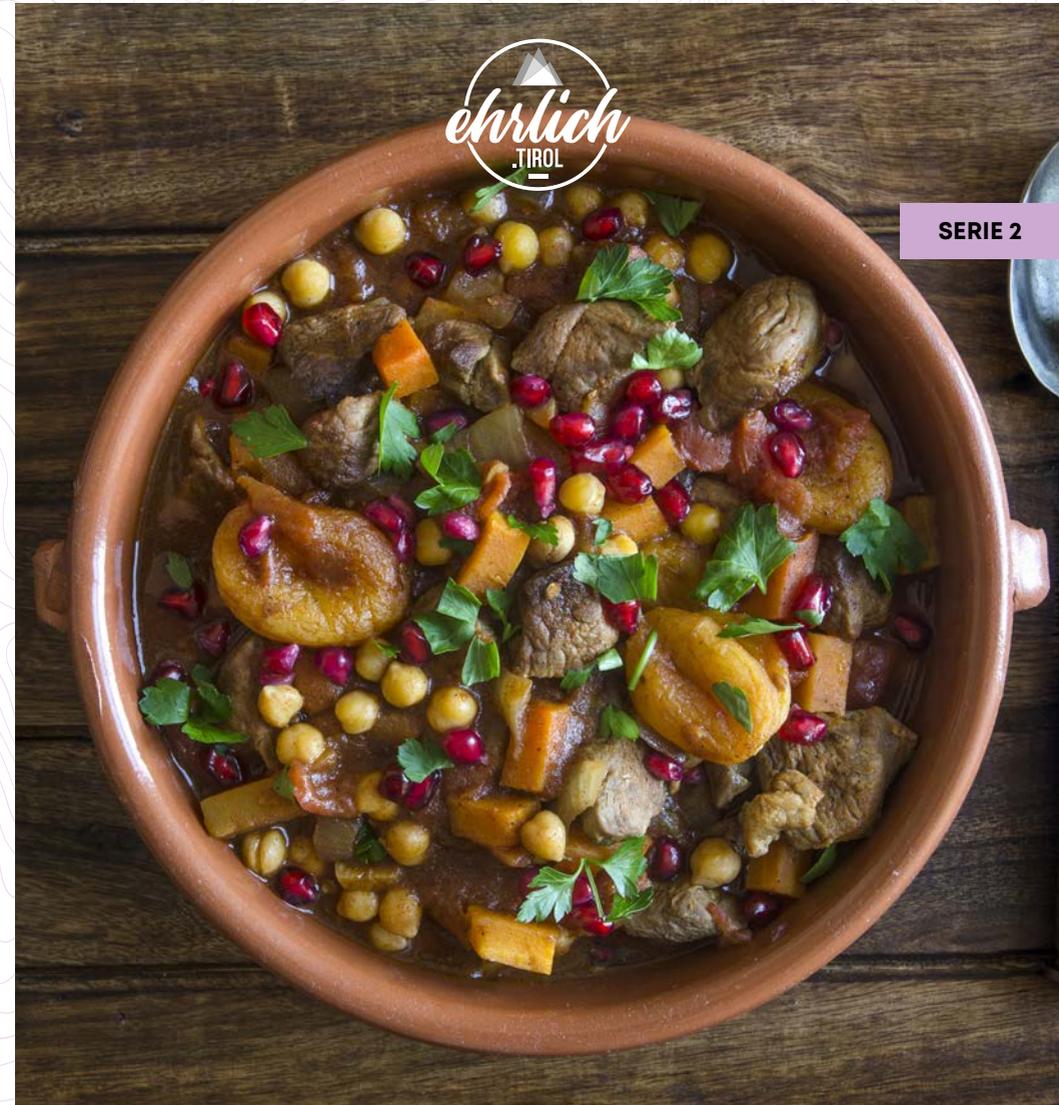
TIPP

Durch die Garfolie bzw. die Alufolie bleibt das Lammfleisch schön saftig und das Fleisch gart viel schneller. Natürlich kann die Folie auch weggelassen werden, jedoch erhöht sich die Garzeit dann etwa um das Doppelte.



Lamm-Ragout

mit scharfen Marillen und Karotten-Kürbis



HAT'S GESCHMECKT?



Teile dein Lieblingsrezept auf
facebook.com/ehrllich.tirol oder Instagram/ehrllich.tirol

#ehrllichtirol

Weiter Rezepte findest du unter www.ehrllich.tirol/rezepte



● *Lamm*

🕒 ca. 2 h 30 min

🍴 einfach



Personen: 4-6 · Zubereitung: 55 min · Gesamtzeit: 2 h 30 min

Schwierigkeit: einfach · **Teilstück: ehrlich.tirol Bratenfleisch oder ehrlich.tirol Gulaschfleisch**

ZUTATEN

Ragout

- 1 kg Lammfleisch (z.B. aus der Schulter bzw. Braten- oder Gulaschfleisch)
- 2 EL Mehl
- 6 EL Rapsöl
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Rotwein
- 250 ml Rindsuppe
- 5 Zweige Zitronenthymian
- 400 g Dosentomaten
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange
- ½ TL gemahlener Piment
- 2 Sternanis
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- Kürbis, Karotten, Marillen
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 5 Karotten
- 10 aromatische Marillen
- EL Olivenöl
- 1 EL Limettensaft
- Cayenne-Pfeffer
- Salz & Pfeffer



© Elke Hübner, argerind.at, ce.studio, Adobe Stock

ZUBEREITUNG

01. Das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Das Mehl auf einem Teller verteilen, das Fleisch salzen, pfeffern und in Mehl wälzen. 4 EL Öl in einem gusseisernen Schmortopf erhitzen und das Fleisch in 2–3 Durchgängen von allen Seiten scharf anbraten, anschließend auf einem Teller zur Seite stellen.

02. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und mit 2 EL Öl im Schmortopf 5 Minuten anrösten, mit Rotwein ablöschen und mit Rindsuppe aufgießen. Thymianblätter abreiben und mit dem Fleisch in den Topf geben. Tomaten, Lorbeerblätter, Zimtstange, Piment, Sternanis und Orangenschale untermischen, salzen und pfeffern. Den Deckel schließen und das Ragout etwa 90 Minuten im Backrohr garen, bis das Fleisch weich gegart ist. Die Fleischstücke immer wieder mit Sauce übergießen.

03. 35 Minuten vor Ende der Garzeit den Kürbis waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Marillen waschen, entkernen und achteln. Ein Backblech mit Olivenöl bepinseln, Kürbis, Karotten und Marillenstücke darauflegen und mit Öl bepinseln. Salz und Pfeffer drüberstreuen, die Marillen mit Cayenne-Pfeffer würzen.

04. Den Backofen auf 170 °C umstellen. Das Blech für etwa 20 Minuten ins Backrohr schieben, bis das Gemüse und Marillen leicht geschmort, aber noch bissfest sind. Das Blech aus dem Rohr nehmen und auf die Seite stellen.

05. Den Schmortopf aus dem Ofen nehmen und Kürbis, Karotten und Marillen hinzufügen und weitere 30 Minuten bei 110 °C fertig garen. Den Schmortopf aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Ideal dazu passen Couscous oder Baguette.

TIPP

Oft wird zu diesem Gericht eine Joghurtmischung aus griechischem Joghurt, Salz und verschiedenen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Zimt, Knoblauch etc. dazu gereicht.