



Die Filetstücke werden mariniert...



...und dann auf Spieße gesteckt

## Lamm, Gemüse und viel Knoblauch

# Herzhaft delikat

Lammfleisch ist anerkanntermaßen ein sehr gesundes und wertvolles Lebensmittel. Fettarm, dabei mit hohem Mineralstoff-, Eiweiß- und Vitaminanteil versehen, spielt es in der deutschen Küche dennoch nur eine Nebenrolle. Gerade 700 g betrug der Pro-Kopf-Verbrauch im Jahre 2004 - zu Unrecht, wie wir finden.

Text und Fotos: Klaus Schneiders

Als sehr hartnäckig erweist sich dabei das Vorurteil, Lammfleisch schmecke streng. Das mag für Stücke vom Hammel und bestimmt vom Bock zutreffen, für Lamm jedoch auf gar keinen Fall. Lämmer werden spätestens nach zwölf Monaten geschlachtet. Unser Smut Harry de Schepper bereitet in dieser Folge von Pütt & Pann Lammspieße auf einer Ratatouille zu. Das Rezept ist für zwei Personen ausgelegt. Dafür kauft er 250 g Lammkarree ohne Knochen. Als Lammkarree bezeichnet man die Stücke aus dem hinteren Rückenteil des Tieres, die als Lammrückenfilets, Lammfilets und eben als Lammkarree angeboten werden. Sie gelten als die zartesten Teile und eignen sich hervorragend zum Grillen und

Kurzbraten. Alternativ kann auch Lammkeule verwendet werden. Durch die passende Marinade wird der milde aber würzige Geschmack des Fleisches noch intensiviert.

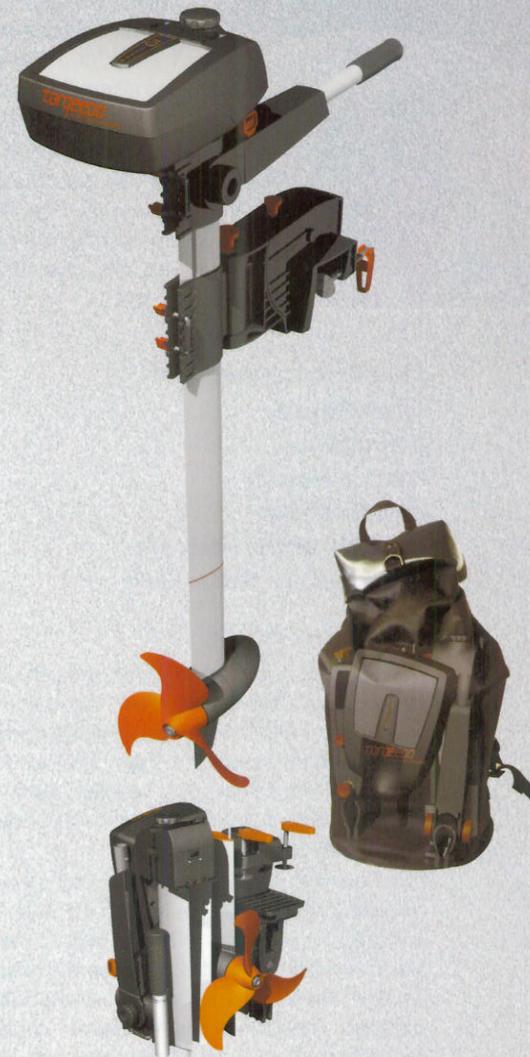
### Provenzalisches Gemüse

Als Beilage bereitet Harry eine Ratatouille zu. Ursprünglich stammt das leichte Sommergericht aus der Provence. Man kann die Zutaten je nach Region abwandeln, doch Hauptbestandteile des „Originales“ sind Auberginen, Zucchini, Tomaten, Knoblauch und Paprikaschoten. Passend zu den Lammspießen hat Harry de Schepper die Zutatenliste variiert. Bei ihm wandern eine Zwiebel, eine Möhre, zwei Knoblauchzehen, 100 g Champions, eine kleine Aubergine, Paprika, eine

## Torqueedo Travel

Der revolutionäre Antrieb:  
ultra-leicht, faltbar, stark

- Integrierter Lithium-Mangan-Akku
- Ab 11,4 kg inkl. Batterie
- Höchste Effizienz
- Nutzleistung wie 2 PS Benzin-Außenborder



Besonders geeignet für Klein- und Schlauchboote, Dinghies, Jollen, H-Boote oder Daysailer. Höchstgeschwindigkeit bei ca. 7,5 km/h; Reichweite bis zu 20 km bei 3 km/h (jeweils bootsabhängig).

Weitere Informationen unter  
[www.torqueedo.com](http://www.torqueedo.com)  
und im Fachhandel



Das Gemüse waschen und putzen...



...und in Würfel schneiden



Die Champignons vierteln...



...und den Knoblauch klein hacken



Wenn die Zwiebeln glasig sind, kommt das restliche Gemüse in die Pfanne



Die bunte Paprika gibt der Ratatouille den Pfiff



Immer schön locker bleiben! Das Gemüse wird gut gegart und immer wieder geschwenkt

## Marinierter Lammspieß mit Knoblauch auf Ratatouille



### Die Zutaten

250 g Lammkarree ohne Knochen  
 1 Zwiebel, 1 Möhre, 2 Knoblauchzehen, 100 g Champignons, grüner Pfeffer, roter Pfeffer, 1 kleine Aubergine, 1 Zucchini, 1 Dose geschälte Tomaten, Paprikas, Weißwein, Olivenöl und zum Garnieren glatte Petersilie  
 Für die Marinade: Olivenöl, Rosmarin, reichlich Knoblauch, mildes Paprikapulver, Salz und gestoßene Pfefferkörner

### Das Küchenmaterial

1 Wokpfanne  
 1 Bratpfanne  
 Brett und Messer  
 Kartoffelschäler  
 Kochlöffel und Schneebesen  
 Salzstreuer und Pfeffermühle

### Die Zubereitung

Für die Marinade Rosmarin, Knoblauch und Gewürze mit dem Olivenöl mischen. Das Lammfleisch in ausreichend große Stücke schneiden und in der Marinade ziehen lassen. Ein Tipp: Das Fleisch kann bereits im Voraus mariniert werden. Dann empfiehlt es sich jedoch, das Lamm erst kurz vor der Zubereitung zu salzen.

Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebel und die Möhre im Wok in Olivenöl anbraten und leicht wärmen. Sobald die Zwiebeln glasig werden, kann das restliche Gemüse zugefügt werden. Die Knoblauchzehen klein hacken und hinzugeben. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern und gemeinsam mit dem Tomatenfleisch (und eventuell mit ein wenig Tomatenmark) garen lassen. Die Ratatouille ist fertig, wenn die Möhren noch leicht bissfest sind.

Die marinierten Fleischstücke auf Spieße stecken und in Olivenöl leicht rosa braten. Die Ratatouille auf Tellern anrichten, die Lammspieße darüber legen und mit ein wenig glatter Petersilie garnieren. Das Gericht mit frischem Baguette servieren.

### Die Weinempfehlung

Zu den Lammspießen passt ein Rotwein, zum Beispiel der 2002er Spätburgunder Schliengener Sonnenstück, Weingut Blankenhorn, Baden.



Mit Weißwein ablöschen



Dann die Tomaten zugeben



Die Lammspieße werden in Olivenöl gut angebraten



Ratatouille anrichten, Spieß dazu und mit Petersilie garnieren

Zucchini und eine Dose geschälte Tomaten nach und nach in die Pfanne, wo das Ganze mit einem Schuss Weißwein, grünem und roten Pfeffer sowie Olivenöl ihr Aroma entfalten können. Das Gemüse wird zunächst in nicht zu kleine Würfel geschnitten. Wichtig ist, dass die Zutaten gemäß ihrer Konsistenz gebraten werden. Daher werden als erstes die Zwiebel und die Möhre erhitzt, danach erst die übrigen Zutaten. Die Lammspieße brauchen nur wenige Minuten, um im Olivenöl gebraten außen knusprig und innen noch leicht rosa zu sein. Also stets die Ratatouille im Auge halten. Diese ist gar, wenn die Möhren noch leicht bissfest sind.

Ein Tipp des Küchenchefs: Falls noch Ratatouille übrig bleibt, kann diese am nächsten Tag als kalte Vorspeise auf einer getoasteten Scheibe Brot, die zuvor mit Knoblauch und Olivenöl eingerieben wird, als Bruschetta serviert werden. Viel Vergnügen beim Nachkochen und guten Appetit!