

Kochen mit Herzblut

15 Rezepte mit Lamminnereien aus aller Welt



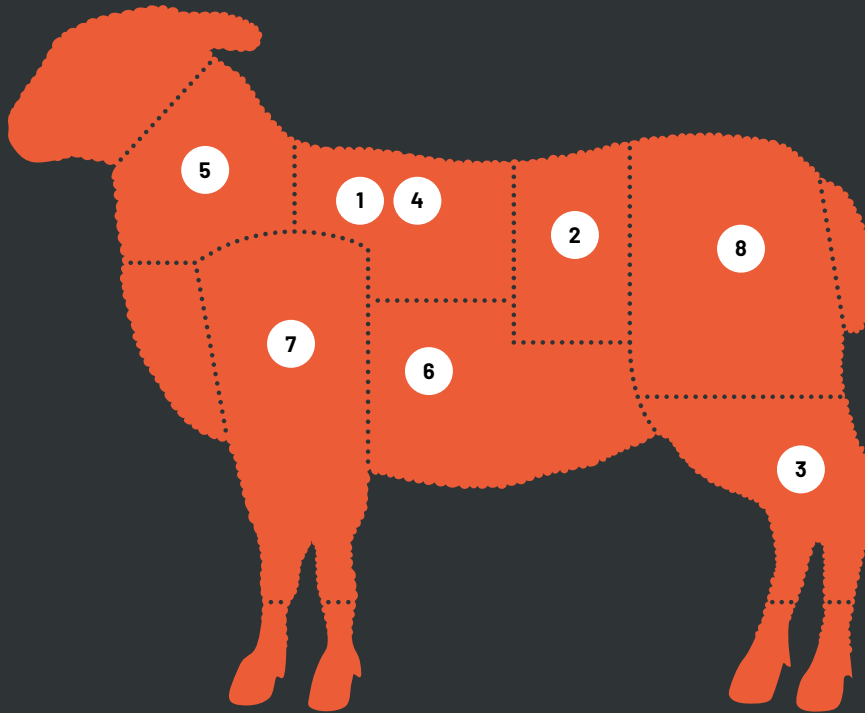
Lamminnereien

Unter Gourmets und den engagierten Köchen der jungen Frischeküche gilt zartes Fleisch von Lämmern weltweit als Nummer 1. Lammfleisch ist ein hochwertiges und zudem ein sehr zartes Fleisch. Trotzdem verwerten die Deutschen immer weniger komplette Tiere zum Verzehr, sondern nur die Edelteile.

Lamminnereien haben einen hohen Anteil an dem zum Konsum zur Verfügung stehenden Fleisch. Obwohl die Lamminnereien wahre Vitaminbomben sind und gleichzeitig als Delikatesse gelten, lag der deutsche Innereien Konsum über alle Tierarten in 2021 nur bei 300 Gramm pro Person. Dabei ist aus ernährungsphysiologischer Sicht ein wertvolles Lebensmittel, da es viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß enthält. Dazu gehören Vitamin A, B und C, Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

Teile des Lamms

Die unten aufgeführten Berechnungen basieren auf einem Lebendgewicht von 43 kg.



Teilstücke

1	Lammfilet	0,16 kg	0,4 %
2	Lammlachse	0,52 kg	1,2 %
3	Lammhinterhaxe	0,99 kg	2,3 %
4	Lammkrone	1,10 kg	2,6 %
5	Lammhals mit Knochen	2,75 kg	6,4 %
6	Lammlappen	3,85 kg	8,9 %
7	Lammschulter	3,86 kg	9,0 %
8	Lammkeule	4,72 kg	11,0 %

Lammfell 3,73 kg 8,7 %

Lammknochen, Fett, Abfallprodukte 14,49 kg 33,7 %

Innereien

Lammbries	0,04 kg	0,1 %
Lammmilz	0,09 kg	0,2 %
Lammnieren	0,18 kg	0,4 %
Lammherz	0,23 kg	0,5 %
Lammhodent	0,49 kg	1,1 %
Lammkutteln	0,56 kg	1,3 %
Lammlunge	0,60 kg	1,4 %
Lammdarm	0,62 kg	1,4 %
Lammfüße	0,71 kg	1,7 %
Lammleber	0,86 kg	2,0 %
Lamm Netzfett	0,96 kg	2,2 %
Lammkopf (Bäckchen, Zunge)	1,52 kg	3,5 %
Innereien gesamt	6,84 kg	15,9 %

Herkunft Rezept: Frankreich
Portionen: 4

Lammragout

Für das perfekte Lammragout eignet sich am besten das Lammgeling. Es besteht aus Herz, Lunge und Leber. Durch die Vielzahl an Innereien deckt man einen hohen Anteil des Vitamin-, Eiweiß- und Mineralbedarfs eines Menschen.

Zutaten

Herz, Lunge, Nieren und Leber vom Lamm
50 g Butter
50 g Mehl

Marinade

Jeweils 1 Zwiebel, Karotte, Frühlingszwiebel in Würfel geschnitten
2 Zehen ungeschält zerdrücken,
1 TL Senfkörner, Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren
2 Nelken
2 Lorbeerblätter
1/4 Wasser und Rotwein
Salz, Zucker
1 Zweig Thymian
125 ml Essig 5%

Zubereitung

Marinade

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, umrühren und gegebenenfalls nochmals nachwürzen. Die Beize sollte süßsauer schmecken. Die Lunge und das Herz für 3 Tage in die Marinade legen, verschließen und in den Kühlschrank geben. Nach 3 Tagen die Marinade mit den Innereien in einen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 2 Stunden köcheln lassen. Anschließend die Lunge und das Herz aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und alle in Würfel schneiden.

Zubereitung

50 g Butter in einem Topf erhitzen, 50 g Mehl zugeben und alles zusammen verrühren. Die Butter-Mehl-Mischung so lange rühren, bis sie eine braune Farbe hat. Das nennt man Mehlschwitze oder Roux. In die Mehlschwitze die Hälfte der Marinade zugeben und alles verrühren. Gegebenenfalls noch etwas mit der Marinade strecken. Die Sauce sollte mindestens 20 Minuten bei gelegentlichem Umrühren simmern. Vorsicht: brennt leicht an!

Das gekochte und gewürfelte Fleisch von Lunge und Herz in die Sauce geben, alles verrühren und einmal aufkochen. Gegebenenfalls mit Salz, Zucker, Essig und Pfeffer nachwürzen, damit die Sauce einen süßsaurigen Geschmack erhält. Die Nieren halbieren, die Leber in Scheiben schneiden und in Mehl wenden. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Nieren, Leber (ungewürzt) von beiden Seiten 1 Minute braten, sodass sie innen noch rosa sind.

Das Ragout auf einem Teller mittig anrichten und die gebratenen Nieren und Leberscheiben darauf verteilen.

Passend dazu eignet sich hervorragend ein Kartoffelpüree und saisonales Gemüse!



Herkunft Rezept: **Spanien**
Portionen: 4

Chireta

Chireta ist ein spanisches Gericht aus der Region Aragon. Die Hauptzutat besteht aus den Kutteln des Lamms. Gefüllt mit Schinken, Speck, Reis und Gewürzen können Chireta als warmes Hauptgericht, als Tapas, in Streifen geschnitten und in Teig frittiert serviert werden.

Zutaten

300 g Lammkutteln (ohne Einschnitte)
Wasser
150 g weißer Reis
3 Knoblauch
Gehackte Petersilie
1 EL gemahlener Zimt
200 g Schinken
Gemahlener weißer Pfeffer
Salz
60 g Speck

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser auf dem Herd zum Kochen bringen. Anschließend die Kutteln hinzugeben und diese für etwa 5 Minuten kochen. Anschließend die Kutteln vorsichtig aus dem Wasser heben und bei Seite stellen. Das Kochwasser ebenfalls bei Seite stellen und später zum Kochen der gefüllten Kutteln verwenden.

Petersilie hacken, den Speck und den Schinken in kleine Stücke schneiden; Speck, Schinken, rohen Reis und Petersilie in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zimt nach Belieben verfeinern – alle Zutaten miteinander vermengen.

Die fertige Füllung in die Lammkutteln geben und mit einem Faden zunähen. (Wichtig: Die Kutteln nicht prall füllen, da der Reis beim Kochen an Volumen zunimmt!) Den Topf mit dem gesalzenen Wasser auf den Herd stellen und die Chiretas bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Anschneiden und servieren.



Herkunft Rezept: **Franken**
Portionen: **4**

Saure Lammlunge

Lammlunge ist proteinreich, fettarm und eine echte Delikatesse. Sie enthält sehr viel Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium und Natrium.

Zutaten

1 Lunge vom Lamm
1 Karotte
¼ Knolle Sellerie
1 Stange Lauch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 ml Wasser
250 ml Weißweinessig
250 ml Weißwein trocken
500 ml Brühe
10 Wachholderbeeren
5 Pimentkörner
5 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Zitronensaft
Salz

Zubereitung

Wasser mit Essig und Weißwein in einen Topf geben. Karotte, Sellerie, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch grob in Stücke schneiden und zusammen mit der Lunge in das Wasser geben. Ca. 90 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Anschließend die Lunge aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen. Den Sud in einen weiteren Topf abseihen.

Die abgekühlte Lunge erst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit dem aufgefangenen Sud aufgießen. Die Konsistenz der Sauce kann man je nach Geschmack durch mehr oder weniger Zugabe von Sudwasser selbst bestimmen.

Anschließend die Lungenwürfel hinzugeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Traditionell serviert man Kartoffelklöße als Beilage.



Herkunft Rezept: **Griechenland**

Portionen: **4**



Kokoretsi – Gegrillte Lamm- Innereien auf dem Spieß

Sowohl Lamm Darm und Milz stehen bei den meisten Menschen nicht auf dem Speiseplan. Doch in Wirklichkeit ist es eine Delikatesse. Denn vor allem in Griechenland und in der Türkei ist es ein fester Bestandteil der Küche und ausgesprochen lecker.

Zutaten

Herz, Leber, Milz, Lunge und Darm von einem Lamm
2 Zitronen
100 ml Olivenöl
2 - 3 Knoblauchzehen
Oregano
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Innereien und Därme gründlich waschen. Därme müssen umgedreht und - vor allem - auch auf der Innenseite unter starkem Wasserstrahl gewaschen werden. Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer herstellen. Innereien (nicht die Därme) in walnussgroße Stücke schneiden und in der Marinade für mindestens 2 Stunden marinieren.

Diese Stücke abwechselnd auf den Spieß stecken und mit Darm gleichmäßig umwickeln, bis die Innereien vollkommen bedeckt sind. Mit der verbliebenen Marinade einreiben. 3 - 4 Stunden langsam grillen, damit die Darmhaut nicht verbrennt, sondern knusprig braun wird. Kokoretsi vom Spieß lösen und in dicke Scheiben schneiden. Heiß servieren. Passend dazu Tzatziki und frisches Brot.

Herkunft Rezept: Italien
Portionen: 4

Lammäckchen mit gebratenem Spargel

Lammäckchen sind klein aber fein. Sie sind ein sehr delikates Stück Fleisch, welches sich optimal zum Schmoren eignet. Das stark durchwachsene Muskelfleisch der Wangen bietet einen hohen Bindegewebsanteil, was es unglaublich zart und saftig macht. Dabei bleibt es hocharomatisch.

Zutaten

500 g Lammäckchen
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
500 bis 750 ml Olivenöl
einige Zweige Rosmarin und Thymian
3 Zehen junger Knoblauch
je 1 Bund grüner und weißer Spargel
150 g Zuckerschoten
1 TL Zucker
½ Bio Zitrone
1 EL Pinienkerne
1 EL Basilikum Pesto

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Äckchen mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Kräutern und dem ange-drückten Knoblauch in Olivenöl von allen Seiten anbraten. In ein passendes Gefäß geben und mit Olivenöl bedecken. Das Öl erhitzen und die Äckchen im Backofen 1 - 1,5 Stunden garen. Wenn sie so weich sind, dass sie von der Gabel rutschen, sind diese fertig.

In der Zwischenzeit den weißen Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Vom grünen Spargel nur die holzige Schale entfernen und ebenfalls unten abschneiden. Beide Spargelsorten in gleich große Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und längs halbieren.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin von allen Seiten anbraten, bis er schön braun wird. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zucker kurz karamellisieren. Den Spargel vom Herd nehmen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zucker-schoten ebenfalls kurz anbraten. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer, Zucker und Zitrone abschmecken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und hacken. Zum Salat geben. Den Salat lauwarm oder kalt zusammen mit Pesto und den Lammäckchen servieren.

Herkunft Rezept: Frankreich
Portionen: 4

Lammbries auf Bandnudeln

Lammbries wird häufig in Österreich, Spanien, Italien und Frankreich gegessen. Geschmacklich gehört sie zum Feinsten, was das Tier bietet. Deshalb zählt sie zu einem der meist geschätzten Innereien vom Lamm.

Zutaten

500 g Bandnudeln
300g Lammbries
Wasser
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
50 g Speck
Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
glatte Petersilie

Zubereitung

Das Lammbries unter fließendem kaltem Wasser abspülen, in Streifen schneiden und von Knorpel befreien. Das Bries in walnussgroße Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotte würfeln, Speck in feine Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl in die Pfanne geben, die Speckstreifen kurz anbraten und die Knoblauch- und Schalotten Würfel hinzufügen, glasig und trocken dünsten. Die Bries Stücke dazu geben und bei schwacher Hitze vollständig garen. Bries darf und soll durchgegart werden.

Mit einer reichlichen Portion frisch gemörserter schwarzen Pfeffer würzen, umrühren und bis zum Anrichten ruhen lassen. Die Bandnudel in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser al dente kochen. Das Bries mit etwas von dem Kochwasser der Nudeln erhitzen und mit den köstlichen Bandnudeln vermengen. Anrichten und mit der glatten Petersilie dekorieren.

Herkunft Rezept: **China**
Portionen: **4**



Geschmorte Lammb Brust nach Hong Kong Art

Lammb Brust ist im Vergleich zu den anderen Innereien ein eher populäres Teilstück vom Lamm. In China gibt es die Tradition, Lammb Brust im Herbst und Winter zu essen, um, so eine alte Volksweisheit, im Winter nicht zu frieren. Außerdem hat die Brust ein kräftiges Aroma und bleibt beim Garen extrem saftig.

Zutaten

600 g Lammb Brust gewürfelt
7 Ingwerstreifen
1 TL Öl
3 Frühlingszwiebeln (weiße und grüne separiert)
etwas Kandiszucker
1 fermentierter Tofu
30 g Chee Hou Sauce
1 Schuss trockener Weißwein
½ TL dunkle Sojasauce
1 TL Sojasauce
1 TL Oyster Sauce
3 getrocknete Mandarinschalen
3 Shiitake Pilze
2 kleine Karotten (in Streifen geschnitten)
3 getrocknete Tofustangen Salz
¼ Eisbergsalat (grob geschnitten)

Zubereitung

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Im Anschluss die gewürfelte Brust und 4 Ingwerstreifen hinzugeben. 1–3 Minuten kochen lassen und die Lammb Brust in ein Sieb abgießen. Beiseitestellen.

Das Öl in einem Wok auf mittlerer Stufe erwärmen. Den restlichen Ingwer, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln und den Kandiszucker dazugeben. Ein paar Minuten kochen lassen, bevor der Tofu und die Chee Hou Sauce dazugegeben werden. Umrühren und bei mittlerer Stufe ein paar Minuten köcheln lassen.

Als nächstes die Hitze erhöhen und die Brust in die Sauce legen und umrühren. Den Wein, dunkle Sojasauce, Sojasauce, Oyster Sauce, getrocknete Mandarinschale, Shiitake Pilze hinzufügen und mit Wasser auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind. Das Wasser aufkochen lassen und alles bei mittlerer bis niedriger Hitze für eine Stunde abgedeckt schmoren lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

Währenddessen die Karotten und die getrockneten Tofustangen in kleine Streifen schneiden. Den Salat waschen und in der Schale am Boden anrichten.

Sobald das Lamm zart ist, die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals für 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Karotten gar sind. Die grünen Streifen der Frühlingszwiebel hinzugeben und verrühren.

Alles auf dem Salatbett anrichten und servieren.

Herkunft Rezept: **Marokko**
Portionen: 1

Lammherzen marokkanisch mit Couscous

Lammherzen enthalten viel Magnesium sowie Proteine und Eiweiße.

Zutaten

2 Lammherz
1 rote Zwiebel
160 g Peperoni (gelb oder rot)
1 große Knoblauchzehe
4 EL passierte Tomaten
2 TL Harissa
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Couscous

160 g Couscous
0,2 l Wasser
1/3 Handvoll italienische Petersilie
Salz

Zubereitung

Lammherzen halbieren und mit einem scharfen Messer parieren: Fettschichten auf der Außenseite wegschneiden. Allfällige Adern und Bindegewebe herausschneiden und beiseite legen.

Knoblauchzehe in grobe Stücke schneiden und mit dem flachen Messer zerquetschen. 1 EL Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Knoblauch und Abschnitte (Parüren) zugeben und rösten bis beides braun ist. Knoblauch und Abschnitte aus der Pfanne nehmen, sodass das flüssige Fett in der Pfanne verbleibt.

Zwiebel in schmale Streifen schneiden. Peperoni in ca. 5 mm breite und 4 cm lange Streifen schneiden. Beides zusammen in die Pfanne geben und 20 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden. 4 EL passierte Tomaten dazugeben, 200 ml Wasser dazu gießen, mit Harissa und Salz würzen, einkochen lassen bis die Sauce sämig wird. Gemüsesauce in eine Schale gießen. Pfanne kurz auswaschen, austrocknen und wieder auf die Flamme stellen, 1 EL Olivenöl zugeben und erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Lammherzstreifen zugeben und scharf anbraten, nach 1 Minute wenden. Nach einer weiteren Minute die Pfanne vom Herd ziehen, die Sauce zugeben und zugedeckt 3 – 4 Minuten ziehen lassen.

Couscous

Petersilie grob hacken. Couscous nach Packungsangabe zubereiten.

Herkunft Rezept: **Marokko**
Portionen: 2



Lammhirn mit Tomaten und Paprika

Hirn besteht aus einer weichen, grauweißen Masse, die sich überwiegend aus etwa gleich großen Teilen von Fett und Eiweiß zusammensetzt. Gebratenes Hirn erinnert geschmacklich an Leber, roh schmeckt es nussartig und hat einen metallischen Nachgeschmack.

Zutaten

100 g Lammhirn
3 Knoblauchzehen
1½ TL Kümmel
100 ml Olivenöl
250 g Tomaten, abgezogen, entkernt -und gehackt
1 EL Harissa; scharfe Chilisauce
1½ TL Paprika
¼ l Wasser
Salz
250 g Paprikaschoten, entkernt und in Stücke geschnitten
4 Eier

Zubereitung

Das Lammhirn in gesalzenem Wasser blanchieren, die Haut abziehen und in Würfel schneiden.

Knoblauch und Kümmel zusammen in einem Mörser zerstoßen.

In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und die gehackten Tomaten, Harissa, Paprika, Kümmel und Knoblauch hineingeben und kurz anrösten. Wasser zugießen und einige Minuten simmern lassen, mit Salz abschmecken. Paprikawürfel und Lammhirn in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Im Anschluss die Eier nacheinander hinzugeben, den Deckel auflegen und das Gericht bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Eier vollständig gestockt sind.

Herkunft Rezept: **Türkei**
Portionen: 4

Lammkopfsuppe

Der Kopf und die Füße vom Lamm sind auch essbar und sollten verwertet werden. In Norwegen und der Türkei sind diese schon Tradition. In der Türkei ist es vor allem verbreitet, Lammkopfsuppe zu kochen.

Zutaten

1 Lammkopf
4 Lammfüße
3 EL Olivenöl
2 EL Mehl
1 Eidotter
1 TL Paprikagewürz
3 Knoblauchzehe
4 EL Weinessig
1 EL Salz
2 Liter Wasser

Für die Sauce

2 EL Mehl
1 Eidotter
1 Tasse Wasser

Zubereitung

Den Lammkopf und die Lammfüße waschen. Die Knoblauchzehe reiben und den Weinessig in einer Schale mischen.

Den Lammkopf und die Lammfüße in einen Topf geben und mit 2 Litern Wasser 10 Minuten aufkochen. Als nächstes das Fleisch vom Knochen trennen und klein schneiden. Das zerkleinerte Fleisch ins Wasser geben, in dem der Lammkopf und die Lammfüße gekocht wurden und aufkochen. Wenn es anfängt zu kochen, 1 Tasse vom Kochwasser nehmen und mit 2 EL Mehl, 1 Eidotter und 1 Tasse Wasser mischen. Diese Mischung in den Kochtopf geben und für weitere 5 Minuten kochen lassen. Den Kochtopf vom Herd nehmen.

Als letztes 3 EL Olivenöl und 1 TL Paprikagewürz in eine Pfanne geben und diese ein wenig braten und alles in die Lammkopfsuppe geben. Mit Salz abschmecken. Nach Belieben mit Knoblauch und Weinessig verfeinern.

Herkunft Rezept: China
Portionen: 2

Lammnieren auf uigurische Art

Lammnieren gelten als besondere Delikatesse. Die bohnenförmigen Innereien sind äußerst geschmackvoll und enthalten sehr viele Nährstoffe und sind somit sehr beliebt in Frankreich und der Türkei.

Zutaten

6 Lammnieren
2 Zwiebeln
2 Chilischoten
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Korianderpulver
3 EL Sojasauce
50 ml Pflanzenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Lammnieren mindestens zehn Stunden wässern. Dabei sollte das Wasser jede Stunde getauscht werden. Nun die Haut um die Nieren entfernen, längs vierteln und alle harten Teile (Harnröhre und Verästelungen) entfernen, trocken tupfen und die Außenseite der Nierenviertel möglichst tief rautenförmig im Abstand von etwa einem Zentimeter einschneiden.

In einem Wok das Öl erhitzen und die Nieren unter ständigem Wenden scharf anbraten. Nach etwa einer Minute salzen, den Kreuzkümmel, das Korianderpulver, die Sojasauce, die Chilistreifen und die geachtelten Zwiebeln zugeben. Nach insgesamt drei oder vier Minuten ist alles fertig.

Servieren und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Herkunft Rezept: Türkei
Portionen: 2



Kuzu Kaburga – Lammrippchen auf türkische Art

Die Rippen sind eine zarte Delikatesse. Aus dem Vorderteil samt Rippen Enden schneidet man die begehrten, aromatischen und sehr zarten Rippen diese Fleischstücke werden meist gebraten oder gegrillt.

Zutaten

5 – 6 Lammrippchen ca. 500g

Marinade

3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 große Knoblauchzehe
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer

Sauce

1 große Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
1 TL Masala Baharati
2 EL passierte Tomate

Zubereitung

Alle Zutaten für die Marinade vermischen, dabei die Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse drücken. Lammrippchen ringsum mit der Marinade bestreichen und abgedeckt ca. 3 – 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Lammrippchen etwa 5 Minuten pro Seite braten, bis das Fleisch gebräunt ist. Zwiebel halbieren und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch grob hacken. Lammrippchen aus der Bratpfanne nehmen, das Fett abgießen und entsorgen. Pfanne kurz auswaschen und wieder auf den Herd stellen.

Rest der Marinade in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz dünsten. Masala Baharati zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit 300 ml Wasser ablöschen und 2 EL passierte Tomaten zugeben, gut verrühren und aufkochen. Lammrippchen in die Sauce legen und ca. 1 Stunde schmoren, dabei 3 – 4 mal wenden. Die Rippen werden ohne Deckel geschmort, damit die Sauce etwas einkocht.

Zum Schluss die Sauce mit Salz, Pfeffer und Masala Baharati abschmecken.

Herkunft Rezept: **Spanien**

Portionen: 4



Lammzunge in Tomatensauce

Auch die Zunge vom Lamm ist essbar und enthält viele wichtige Mineralstoffe für den menschlichen Körper. Lammzunge wird vor allem wegen ihres zarten Muskelfleisches gerne beim Kochen verwendet und ist ein überaus delikates Stück Fleisch vom Lamm.

Zutaten

4 Lammzungen
2 große Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
200 g Champignon
Salz und Pfeffer
2 Dosen passierte Tomaten
etwas Mehl
etwas Olivenöl

Zubereitung

Die Zunge in kaltes Wasser geben, aufkochen und garen bis sie weich ist. Anschließend die Zunge unter kaltem Wasser abschrecken, die Haut entfernen und in dickere Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln, Champignons in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl erhitzen, alles glasig dünsten. Die passierten Tomaten dazugeben und kräftig abschmecken. Mit Mehl etwas binden. Die vorbereitete Zunge in die Sauce geben und kurz durchziehen lassen.

Das Gericht mit Reis, Kartoffelpüree oder nur mit Baguette heiß servieren.

Herkunft Rezept: **Libanon**
Portionen: 2

Lammleber

Lammleber ist fein und delikats. Die Leber ist fettarm und leicht verdaulich. Deshalb ist Lammleber eine sehr gesunde Alternative zur Rinderleber und besitzt sehr viele Vitamine.

Zutaten

250 g Lammleber
1 Paprikaschote
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
1 Fladenbrot
Paprikapulver, rosenscharf
Olivenöl zum Braten

Zubereitung

Die Leber waschen und in 1,5 - 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschote putzen und die Zwiebeln schälen. Beide in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Leber hineingeben. Gleich darauf die gewürfelte Paprikaschote, die Zwiebeln sowie die ganze geschälte Knoblauchzehe zugeben. Alles anbraten und Farbe nehmen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Nach dem Braten die Knoblauchzehe herausnehmen.

Anschließend das Gericht auf Tellern anrichten und mit reichlich Zitronensaft beträufeln. Zusammen mit dem Fladenbrot servieren.

Herkunft Rezept: Amerika

Portionen: 2



Rocky Mountain Oysters

Im deutschsprachigen Raum nennt man sie „weiße Nieren“ oder „spanische Nieren“. Englischsprachige Metzger bezeichnen sie als „Berg- oder Prärie-Austern“. In Italien lautet eines von zahlreichen Codewörtern „gioielli“, also Juwelen. In jedem Fall sind sie unterschätzt und obendrein noch reich an Zink, Eisen und Vitamin-B.

Zutaten

1 kg Lammhoden
500 ml Bier
2 aufgeschlagene Eier
200 g Mehl
30 g Maismehl
Salz und Pfeffer
1 TL Pflanzenöl
1 TL Chilisauce

Zubereitung

Die Haut der Hoden mit einem scharfen Messer aufschneiden und die Haut entfernen.

Den Hoden in walnussgroße Stücke schneiden, mit dem Bier übergießen und 2 Stunden marinieren lassen.

In einem tiefen Teller Eier, Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Die Hoden aus dem Bier nehmen, leicht abtupfen und in den Eier-Mehl-Mix geben und wenden.

Frittierfett auf 190 Grad erhitzen und die ummantelten Hoden für 3 Minuten im Fett frittieren. Nachdem sie oben schwimmen und eine goldgelbe Farbe angenommen haben, sind die Hoden fertig gegart.

Auf einem Küchentuch abtropfen und warm servieren. Passend dazu eine süßsaure Chilisauce servieren.



**Wirtschaftsvereinigung
Deutsches Lammfleisch e.V.**
Haus der Land- und Ernährungswirtschaft
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030 31904-297
Fax 030 31904-549
info@schafe-sind-toll.com
www.schafe-sind-toll.com