

Lamm im Heubett mit Fächerkartoffeln und Fenchelschiffchen

von Christa Binder aus Forchheim am Kaiserstuhl

Für die Fächerkartoffeln die Kartoffeln gründlich waschen und im Abstand von 2 bis 3 mm quer einschneiden (dazu die Kartoffeln am besten auf einen Esslöffel legen und bis zum Löffelrand einschneiden).

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Die Kräuter in die Kartoffeleinschnitte stecken. Die Kartoffeln auf das Blech legen, mit flüssiger Butter bestreichen, mit Kräutersalz würzen und im Ofen auf der untersten Schiene 40 bis 50 Minuten garen.

Für das Lamm das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammlachse darin rundum anbraten. Herausnehmen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Je die Hälfte des Heus und der Kräuter in einen Topf geben, das Fleisch drauflegen und mit den restlichen Kräutern und dem übrigen Heu bedecken. Den Lammrücken im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Für das Gemüse den Fenchel putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Herausnehmen und die einzelnen Blätter ablösen. Für die Füllung den Frischkäse mit dem Eierlikör und der Hälfte des geriebenen Käses verrühren und in die Fenchelschiffchen verteilen. Den gefüllten Fenchel in eine ofenfeste Form setzen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen auf der obersten Schiene etwa 30 Minuten überbacken. Die Möhren putzen, dabei 2 cm Grün stehen lassen. Die Blattansätze gründlich waschen und die Möhren schälen. Vom Mangold die einzelnen Blätter ablösen, die grünen Blattteile abschneiden und anderweitig verwenden. Die bunten Blattstiele waschen und abtropfen lassen. Die Möhren und den Mangold nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest garen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in eine ofenfeste Form legen. Mit flüssiger Butter bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen warm halten.

Das Lammfleisch aus dem Heubett nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Fächerkartoffeln, dem gefüllten Fenchel und dem bunten Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

© Verlag Zabert-Sandmann/Andrea Kramp & Bernd Gölling



Zutaten für 4 Personen:

Für die Fächerkartoffeln:

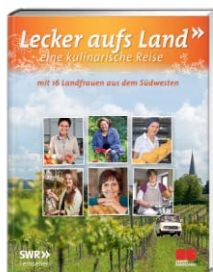
8 festkochende Kartoffeln
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
flüssige Butter zum Bestreichen
Kräutersalz

Für das Lamm:

2 EL Öl
4 Lammlachse (à 180 g)
Salz · Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver (edelsüß)
1 Handvoll frische Kräuter
(z.B. Rosmarin, Thymian, Salbei, Petersilie)
2 Handvoll frisches Heu (ungespritzt)

Für das Gemüse:

2 Fenchelknollen
Salz
120 g Frischkäse
2 EL Eierlikör
200 g geriebener Käse
(z.B. Bergkäse, Emmentaler)
250 g gelbe und orangefarbene Möhren
(mit Grün)
250 g gelb- und rotstieliger Mangold
flüssige Butter zum Bestreichen
Pfeffer aus der Mühle



Das Rezept stammt aus
„Lecker aufs Land“
eine kulinarische Reise
ISBN 978-3-89883-367-7
Verlag Zabert-Sandmann, München,
€ 19,95 (D), € 20,60 (A), sFR 28,50