



Pressemitteilung

Aberystwyth/Wales, 19. Dezember 2016

Walisisches Lammfleisch (g.g.A.): Frische Frühlingsrezepte für mehr Leichtigkeit



Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen milder, freuen wir uns wieder auf die bunte Vielfalt der Frühlingsrezepte. Einfach, leicht und frisch sollen sie sein. Bei der Wahl des Fleisches ist man mit Walisischem Lamm gut beraten. Es zeichnet sich durch eine besonders feine Note aus und ist daher ein Leckerbissen für die gesamte Familie.

So schmeckt der Frühling: Filet-Spieße in würziger Harissa-Marinade mit herrlich erfrischender Joghurtsauce mit Minze wecken die

Vorfreude auf lange Sommerabende. Wer es nicht abwarten kann, mit der Grillsaison zu starten, greift am besten zum Lammkarree. Zusammen mit knackigem buntem Grillgemüse und frischen aromaintensiven Kräutern entsteht ein Gericht, das man mit allen Sinnen genießen kann.

Warum man sich für Walisisches Lammfleisch entscheiden sollte? Es überzeugt mit herausragender Qualität und ist ein Garant für unverwechselbar guten Geschmack. Die EU-Kommission verlieh Lammfleisch aus Wales auch deshalb das Gütesiegel „geschützte geographische Angabe“.

Mehr Informationen zu Walisischem Lammfleisch (g.g.A.) und zur Verfügbarkeit finden Sie unter:

<http://walisischeslamm.eu/>

Pressekontakt:

Kristina Stuppi, Tel.: +49-(0)89-452219-26, E-mail: stuppi@move-communications.com
Katharina Kunze, Tel.: +49-(0)89-452219-25, E-mail: kunze@move-communications.com
move communications GmbH, Kistlerhofstr. 70/Geb.88, D-81379 München



Kotelett vom Walisischen Lamm mit gegrilltem mediterranen Gemüse und Sardellen-Vinaigrette



Personen: 4
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Küche: mediterran
Zuschnitt: Karree

Zutaten

Für die Sardellen-Vinaigrette:

ca. 6 – 8 Sardellen
1 kleine Handvoll schwarze Oliven, entsteint und grob gehackt
1 Handvoll Petersilie, gewaschen, entstielt und grob gehackt
1 Tasse Olivenöl
Saft einer unbehandelten Zitrone

Für die Koteletts:

1 Karree vom Walisischen Lamm (mit Deckel)
je 1 Zweig Rosmarin, Thymian, Salbei, gewaschen und getrocknet
Salz und Pfeffer
Das brauchen Sie noch: Bratengarn

Für das Grillgemüse:

1 kleine bis mittelgroße Zucchini
2 rote Paprika
1 große rote Zwiebel, geschält
Olivenöl
Ciabatta, in Scheiben geschnitten





Für die Dekoration:

Flockensalz und grober schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Sardellen-Vinaigrette vorbereiten. Dafür Sardellen aus Glas nehmen und gut abtropfen lassen. Mit Petersilie und Oliven in Schüssel geben und mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Kräuterzweige auf Deckel vom Walisischen Lammkarree geben und mit Bratengarn fest umwickeln. Lammkarree scharf angrillen oder anbraten, um Grill- oder Bratkruste zu erhalten. Auf äußeren Grillrand legen oder in Backofen bei ca. 200 °C ca. zwölf bis 14 Minuten weiter bei indirekter Hitze garen.
3. Für Grillgemüse, Paprika bei hoher Hitze von allen Seiten grillen oder im auf 200 °C vorgeheizten Backofen rösten, bis Haut stark gebräunt ist, zu platzen beginnt und sich leicht ablösen lässt. Von Grill oder aus Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zucchini und Zwiebel längs in Viertel oder Achtel spalten und in Olivenöl wenden. Spalten mit Schnittseiten auf Grill, Backblech oder Grillpfanne geben. Von allen Seiten scharf anbraten. Abgekühlte Paprika von Haut, Stiel und Kernen befreien und ebenfalls nochmals anbraten oder grillen. Ciabatta-Scheiben beidseitig gleichmäßig mit Olivenöl einreiben. Dafür wenig Olivenöl auf flachen Teller geben und Ciabatta-Scheiben von beiden Seiten über Teller reiben.
4. Zwischenzeitlich Lammkarree vom Grill oder aus Ofen nehmen, von Kräutern und Garn befreien und ca. fünf Minuten ruhen lassen.
5. Ciabatta-Scheiben auf Teller legen. Darauf Grillgemüse anrichten. Lammkarree in Koteletts schneiden und zwei Koteletts auf jeden Teller geben. Alles mit Sardellen-Vinaigrette benetzen und mit Flockensalz und grobem Pfeffer ausgarnieren.





Sommerliche Filet-Spieße vom Walisischen Lamm mit Joghurt-Minz-Sauce und Naan-Brot



Personen: 2
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Küche: mediterran
Zuschnitt: Filet

Zutaten

Für das Naan-Brot:

17 g Hefe
100 ml Wasser
6 g Salz
160 g Weizenmehl
40 g Joghurt (natur)
60 g Hartweizenmehl

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

100 g Joghurt (natur)
1 Bund frische Minze
etwas Salz

Für die Filet-Spieße:

2 Filets vom Walisischen Lamm
100 g Joghurt
1 TL Harissa-Paste (marokkanische Chilipaste)
Saft je einer unbehandelten Limette und Zitrone
Salz
Das brauchen Sie noch: Holzspieße



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





Für die Dekoration:

- 1 Gurke, geschält, halbiert und entkernt
- 1 Bund frischer Koriander
- etwas Olivenöl, Essig und schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Naan-Brot am Vortag vorbereiten. Dafür Hefe in lauwarmem Wasser einweichen. Salz, Weizenmehl und Joghurt hinzufügen. Alles vermengen und gut durchkneten. Vorratsbox mit Öl einreiben und Naan-Teig hineingeben. Alles über Nacht zugedeckt kalt stellen.
2. Für die Joghurt-Minz-Sauce Minzblätter von Stielen entfernen und grob hacken. Zu Joghurt hinzugeben, vermengen und mit Salz abschmecken.
3. Filets vom Walisischen Lamm in zwei bis drei lange Streifen schneiden. Joghurt, Harissa-Paste, Limetten- und Zitronensaft und etwas Salz in Schüssel geben. Alles gut verrühren. Lammfiletstreifen in Marinade geben und Marinade von allen Seiten leicht einkneten. Mit Marinade umgebene Lammfiletstreifen in mehrfacher S-Form auf Spieße spießen.
4. Für die Dekoration Gurkenhälften auf Innenseite grillen oder in Grillpfanne anbraten. Danach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In Schüssel geben und abkühlen lassen. Korianderblätter von Stielen zupfen. Zu Gurke hinzugeben. Mit Olivenöl, Essig und schwarzem Sesam vermengen.
5. Naan-Teig aus Kühlschrank nehmen und in 25 g große Portionen aufteilen. Jeweils auf Hartweizenmehl zu 3 mm dicken Fladen ausrollen. Auf Grill oder in Backofen (am besten auf Backstein) bei hoher Hitze (ca. 220 °C) so lange backen, bis Naan-Brote erste Blasen werfen und goldbraun sind.
6. Lammfiletspieße bei hoher Hitze kurz grillen oder von allen Seiten anbraten. Auf Naan-Brot mit Joghurt-Minz-Sauce anrichten und mit Gurken-Koriandermischung ausgarnieren.

