



Rezept 1: Ländle Lammkeulensteak mit Ofengemüse für 4 Personen

Ländle - Lammkeulensteak:

Marinade für Fleisch und Gemüse:

- 1 Abrieb von einer Bio Orange Spar Natur Pur
- 1 Abrieb von einer Bio Zitrone Spar Natur Pur
(Achtung bei der Orange und Zitrone nur das gelbe/orange abreiben)
- 1 fein gehackter Knoblauch (Spar wie früher – Bio Knoblauch)
- 2 Stiele vom Spar Bio Thymian im Topf
- 1 Stiele vom Spar Bio Rosmarin im Topf
- 3 EL Spar Olivenöl

Thymian und Rosmarin grob hacken dann alle Zutaten vermischen.

4 Ländle Lammkeulensteaks

- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer

Lammkeulensteak in einer Pfanne in Öl auf jeder Seite ca. 1- 1,5 Minuten anbraten – dann das Lammkeulensteak im Ofen auf dem Schmorgemüse ca. 5 Minuten fertig garen lassen (je nach Stärke)



Ofengemüse:

3 bunte Paprika mix Spar
1 Spar rote Zwiebeln
250g Karotten
8 Kirschtomaten
4 Knoblauchzehen
1 Zucchini
1 Bund Junglauch
750g festkochende Kartoffeln
5 EL Olivenöl
Meersalz
Salz, Pfeffer

Paprika, Zucchini, Kirschtomaten, Karotten und Junglauch putzen und waschen.
Zucchini in dicke Scheibe schneiden – Paprika und Karotten in grobe Stücke schneiden – den Junglauch in ca. 3 Zentimeter Stücke schneiden.
Die Rote Zwiebel und den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden
Die Kartoffeln sauber waschen und halbieren.
Alles Gemüse bis auf den Junglauch und die Tomaten in eine Schüssel geben mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse in einen Bräter oder auf ein Backblech geben und in den Ofen schieben – für ca. 40 Minuten - dabei 2-mal umrühren - danach den Junglauch und die Kirschtomaten dazu geben und nochmal ca. 15 Minuten fertig garen lassen – dann die gebratenen Lammkeulensteak auf das Schmorgemüse legen - den Ofen ausschalten und noch mal ca. 5 Minuten fertig garen lassen – bis die gewünschte Garstufe erreicht ist.

Bräter/Backblech aus dem Ofen nehmen mit ein bisschen Meersalz bestreuen – und ganz am Schluss die Marinade mit einem Löffel über das Fleisch und Gemüse träufeln.

Ober Unterhitze 200Grad
Heißluft 180Grad
Dauer ca. 1 Stunde



Rezept 2: Saltimbocca vom Ländle Lammkarree mit Pilzsauce, Spar Premium Bandnudeln und gebratenem grünem Spargel für 4 Personen

Saltimbocca vom Ländle Lammkarree:

Je 3 Trachen/Medaillons vom Ländle Lammrücken – ca. 2 cm dick
12 Scheiben Tann Schinkenspeck
12 Salbeiblätter oder getrockneter Salbei
Öl zum anbraten
Salz, Pfeffer

Tann Schinkenspeck auslegen und mit einem Salbeiblatt oder getrockneter Salbei belegen – das Lamm Medaillon darauflegen und mit dem Speck einrollen.

Medaillons in Öl auf beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten – aus der Pfanne rausnehmen und auf Niedrigtemperatur im Ofen lagern.

(bei 90 Grad für ca. 10 Minuten im Ofen lassen (Kerntemperatur - Rosa gebraten 55 Grad))

Pilzsauce:

200g Spar Bio Kräuterseitlinge
200g Spar Bio Champignon
1 Schalotte oder kleine Zwiebel
100ml Weißwein
1 Glas Fairkocht Kalbsjus
1 Zweig Spar Bio Rosmarin im Topf

Schalotten oder Zwiebeln fein gehackt mit einem kleinen Stück Butter in der Pfanne glasig anziehen – Pilze waschen, grob schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben – leicht anbraten und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein einreduzieren lassen und den Kalbsjus dazu geben – einmal aufkochen lassen und mit gehacktem Rosmarin verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschichten im Glas

Wolfgang fairkocht



HEIMISCHES
www.fairkocht.at

Grüner Spargel:

1 Bund grüner Spargel

1 EL Olivenöl

Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Den grünen Spargel waschen – das holzige Ende abschneiden und die unteren 5 Zentimeter beim grünen Spargel schälen – dabei immer darauf achten - damit die Spitzen vom Spargel nicht verletzt werden.

Den Spargel in einer großen Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Flamme ca. 8 Minuten anbraten.

Wenn der Spargel bissfest ist mit Salz, Pfeffer und ein bisschen Zitronensaft abschmecken.