



Pulled Lamb



unesco

Biosphärenreservat

**Biosphärengebiet
Schwäbische Alb**



Pulled Lamb

Zutaten für 4 Personen

- Lammkeule ohne Knochen (ca. 1,5-2 kg) ●
- ca. 30 g BBQ Rub
- ca. 8 g Raz el-Hanout
- ca. ½ Teelöffel Kreuzkümmel
- ca. ½ Teelöffel Zitronenabrieb

Glasur

- 150 g Rohrzucker
- 0,3 l Bier ●
- 0,3 l Cola
- 0,3 l Johannisbeersaft

Zubereitung

1. Lammkeule parieren.
2. Die Lammkeule mit etwas Olivenöl einreiben und mit einer Mischung aus BBQ-Rub, Raz el-Hanout und Zitronenabrieb würzen. Über Nacht in Klarsichtfolie im Kühlschrank lagern.
3. Für die Glasur Rohrzucker karamellisieren und mit Bier, Cola und Johannisbeersaft ablöschen. Die Lammkeule in die Glasur legen und bei 140°C Ober-/ Unterhitze garen bis zu einer Kerntemperatur von 85°C Grad. Danach die Glasur reduzieren bis eine Sirup ähnliche Konsistenz entsteht, die Lammkeule damit einpinseln und bei 130°C Heißluft bis zu einer Kerntemperatur von 92°C fertig garen. Danach zupfen und evtl. nochmal glasieren. Gardauer ca. 3 bis 4 Stunden.

Zum Servieren

- 4 Burger Brötchen, fertig ●
- 400 g Coleslaw Salat
- Nach Belieben: Tomate ●, Gurke ●, Blattsalat ●

Diese Zutaten gibt es hier:

- ALBGEMACHT www.albgemacht.de
- PRODUKTELISTE
<https://bit.ly/Produkteliste-Biosphaerengebiet>





Lammkeule im Albheu gegart



unesco

Biosphärenreservat

**Biosphärengebiet
Schwäbische Alb**



Lammkeule im Albheu gegart

Zutaten für 4 Personen

- 1,5-2 kg Lammkeule ●
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Zwiebeln ●
- 3 Zehen Knoblauch ●
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- n. B. Thymian ●
- n. B. Rosmarin
- n. B. Lorbeerblätter
- Albheu
- 1.250 ml Fleischbrühe
- 125 ml Rotwein ● oder Gin ●
- evtl. 100 ml Sahne
- etwas Öl zum Braten
- Butter ●

Zubereitung

1. Lammkeule parieren und von Sehnen befreien.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und ggf. zu einem Braten binden.
3. Die Lammkeule in einem Bräter gleichmäßig von allen Seiten anbraten und bereitstellen.
4. Danach etwas Butter in den Bräter geben. Knoblauch, Zwiebeln, Kräuter und Tomatenmark anschwitzen, mit Fleischbrühe und Rotwein ablöschen und bis zur Hälfte reduzieren. Daraus eine Soße herstellen.
5. Das Albheu in ausreichend Backpapier legen, die angebratene Lammkeule mittig darauf platzieren und mit Albheu bedecken.
6. In Alufolie einwickeln und im Backofen bei 140°C Heißluft ca. 90-120 min garen.

Tipp

Statt Rotwein können auch Gin und Sahne zum Vollenden verwendet werden.

Diese Zutaten gibt es hier:

- ALBGEMACHT www.albgemacht.de
- PRODUKTELISTE <https://bit.ly/Produkteliste-Biosphaerengebiet>





Biosphärenbowl mit Flädle und Lammrücken



unesco

Biosphärenreservat

**Biosphärengebiet
Schwäbische Alb**



Biosphärenbowl mit Flädle und Lammrücken

Zutaten für 4 Personen

- 125 g Mehl ● (z.B. Rotweizen)
- 250 ml Milch
- 1 Ei ●
- Salz
- Rapsöl
- 1 l Rinder-, Hühner- oder Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasoße
- 2 Knoblauchzehen gehackt ●
- 1 Chili geschnitten
- 30 g Ingwer
- 2 Eier ●
- je 50 g Mangold, Champignons ●, Karotte ●, Bohnen, Brokkoli
- 1 St. Frühlingszwiebel fein geschnitten
- 600 g Lammrücken ●
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

1. Mehl, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren, in einer Pfanne Flädle backen. Abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden.
2. Die Eier ca. 7 Minuten wachsw weich kochen, abschrecken, schälen und halbieren.
3. Lauch fein schneiden und für die Deko zur Seite stellen.
4. Das Gemüse in gewünschte Form schneiden, z.B. Streifen, Scheiben oder Röschen, und nach und nach in der Brühe kurz blanchieren (bissfest) danach kalt abschrecken.
5. Den Fond durch ein feines Sieb schütten und mit der Sojasoße, Knoblauch, Ingwer und Chili eine kräftige Brühe kochen und warmstellen. Evtl. mit Salz Pfeffer abschmecken.
6. Auf Wunsch kann die Bowl mit Lammrücken serviert werden, dazu den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten und im Backofen bei ca. 80°C ca. 20 min rosa garziehen lassen.

Tipp

In einer vorgewärmten Bowl oder tiefem Suppenteller die fein geschnittenen Flädle anrichten und mit der Hälfte der Brühe übergießen. Das Gemüse auf den Flädle anrichten, mit dem Ei, dem Lammrücken und dem Lauch garnieren. Auf Wunsch weiter mit Brühe auffüllen.

Diese Zutaten gibt es hier:

● ALBGEMACHT www.albgemacht.de

● PRODUKTELISTE

<https://bit.ly/Produktliste-Biosphaerengebiet>

www.biosphaerengebiet-alb.de





Orientalischer Schmortopf mit Lammfleisch



unesco

Biosphärenreservat

**Biosphärengebiet
Schwäbische Alb**



Orientalischer Schmortopf mit Lammfleisch

Zutaten für 4 Personen

- 1,5-2 kg Lammfleisch aus der Keule oder Hüfte ●

Für die Marinade

- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Koriander, gerebelt ●
- ½ TL Chiliflocken
- 3 TL Meersalz
- Olivenöl

Zum Schmoren

- 1 Gemüsezwiebel ●
- 2 Möhren ●
- 2 Knoblauchzehen ●
- 1 Ingwerknolle
- 3 TL Ras-el-Hanout
- 1 l Hühnerbrühe
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Zimtstange
- 10 getrocknete Feigen
- 1 Dose/Glas Kichererbsen
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren.
2. Das Lamm abwaschen und trockentupfen, von Sehnen und Häuten befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Alles zusammen mit der Marinade vermengen und 3 Stunden durchziehen lassen.
4. Das Lamm in etwas Öl in einem Schmortopf gut anbraten, in eine Schüssel geben und warm stellen.
5. Zwiebel und Möhren würfeln und in dem Topf anschmoren, eventuell noch mal etwas Öl dazu geben.
6. Knoblauch fein würfeln, Ingwer raspeln dazu geben und umrühren. Ras-el-Hanout dazugeben und leicht mit anbraten.
7. Mit Hühnerbrühe ablöschen, Tomaten dazu, gut umrühren, Zimtstange und Feigen (vorher Stielansatz entfernen und vierteln) unterheben.
8. Deckel auf Schmortopf und 2-3 Stunden auf kleiner Stufe schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist. Zwischendurch immer wieder umrühren und eventuell etwas Brühe nachgießen. Ist das Fleisch schön zart, die Kichererbsen unterheben und heiß werden lassen.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geviertelte Limetten im Ragout geben dem Gericht noch etwas Frische.

Diese Zutaten gibt es hier:

- ALBGEMACHT www.albgemacht.de
- PRODUKTELISTE <https://bit.ly/Produktliste-Biosphärenggebiet>

www.biosphaerenggebiet-alb.de





Lammragout mit Wurzel- gemüse und Biersoße



unesco

Biosphärenreservat

**Biosphärengebiet
Schwäbische Alb**



Lammragout mit Wurzelgemüse und deftiger Biersoße

Zutaten für 4 Personen

- 1,5-2 kg Lammfleisch (z.B. aus der Keule) ●
- 20 g Rapsöl
- 20 g Butter ●
- 150 g Zwiebelwürfel ●
- 50 g Karottenwürfel ●
- 50 g Selleriewürfel
- 200 ml Rotwein ●
- 500 ml dunkles Bier ●
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen gehackt ●
- 600 ml Rinderbrühe
- 2 Zweige Thymian ●
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Teelöffel Paprika edelsüß
- Salz/Pfeffer/Zucker
- evtl. etwas Mehl ● zum abbinden

Zubereitung

1. Das Lammfleisch in 3x3 cm Würfel schneiden und scharf in Rapsöl anbraten und auf die Seite stellen.
2. Butter hinzufügen und die Zwiebel mit dem Gemüse anrösten.
3. Gegen Ende das Tomatenmark mitrösten.
4. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und einreduzieren lassen, bis es wieder am Boden des Topfes leicht anbackt. Nun mit dem restlichen Rotwein erneut ablöschen und noch einmal anbacken lassen. Den gleichen Vorgang mit dem dunklen Bier wiederholen.
5. Jetzt das Fleisch, den Knoblauch und die Gewürze hinzugeben und mit der Brühe auffüllen.
6. Das Ganze muss nun ca. 3 Std. leicht köcheln, am besten bei geschlossenem Deckel.
7. Am Ende mit Salz/ Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, bei Bedarf mit etwas Mehl (welches in kaltem Wasser oder Rapsöl angerührt wurde) abbinden.

Diese Zutaten gibt es hier:

- ALBGEMACHT www.albgemacht.de
- PRODUKTELISTE
<https://bit.ly/Produkteliste-Biosphaerengebiet>





Lammleber mit Bieressigsoße



unesco

Biosphärenreservat

**Biosphärengebiet
Schwäbische Alb**



Lammleber mit Bieressigsoße

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Lammleber ●
- Balsamico Essig
- Biergelee ●
- Kirschtomaten
- Bieressig ●
- Butter ●
- Kräuter Rosmarin

Zubereitung

1. Die Lammleber-Haut entfernen und in ca. 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer heißen Pfanne mit Öl kurz scharf von beiden Seiten anbraten und warmstellen.
3. Danach eine Flocke Butter und Rosmarin dazugeben und mit Bieressig und/ oder Biergelee ablöschen und reduzieren.
4. Kurz vor dem Servieren halbierte Kirschtomaten hinzugeben, abschmecken mit Salz und Pfeffer danach die Lammleber darin schwenken.

Zum Servieren

Salat, Bratkartoffeln ● oder Kartoffelpüree ●

Diese Zutaten gibt es hier:

- ALBGEMACHT www.albgemacht.de
- PRODUKTELISTE <https://bit.ly/Produkteliste-Biosphaerengebiet>





Lammkrone mit Alb Gin Soße



unesco

Biosphärenreservat

**Biosphärengebiet
Schwäbische Alb**



Lammkrone mit Alb Gin Soße

Zutaten für 4 Personen

- 1,6 kg Lammkrone oder 800 g Lammrücken ●
- 100 g Zwiebel, fein gewürfelt ●
- 50 ml Weißwein ●
- 400 g gewürfelte Tomaten ●
- 1 TL brauner Zucker
- 50 ml Geflügelfond
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Knoblauchzehe ●
- 1 Lorbeerblatt
- Thymian ●
- 50 ml Sahne
- 4 cl Gin ●
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 160° Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Lammkrone salzen und pfeffern und mit etwas Öl in einem Bräter rundherum goldbraun anbraten und herausnehmen.
2. Die fein gewürfelte Zwiebel darin andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Tomaten, Zucker, Rinderfond und die Gewürze zugeben. Die Lammkrone auf einem Gitter über dem Fond für ca. 20-30 min. Ober-/ Unterhitze im Ofen lassen.
3. Die Lammkrone entnehmen und warm stellen. Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Knoblauchzehen herausnehmen. Falls die Sauce noch zu dünnflüssig ist, etwas einkochen lassen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne anschlagen (sollte nicht steif sein) und mit dem Gin unter die Tomatensauce heben. Mit der Lammkrone anrichten.

Zum Servieren

Salat ●, Kartoffelgratin ●, Speck-Bohnen, Schupfnudeln

Diese Zutaten gibt es hier:

- ALBGEMACHT www.albgemacht.de
- PRODUKTELISTE
<https://bit.ly/Produktliste-Biosphärenggebiet>

www.biosphaerenggebiet-alb.de

