



Fleisch-Liebhaber-Abend 2019



LAMMRÜCKENFILET MIT ROSMARIN-PFEFFERKRUSTE, DAZU TOMATEN-MELONEN-SALSA UND KARTOFFEL-ZUCCHINI-GRATIN MIT WALNUSS-CRUMBLE

Lammrückenfilet

800 g Lammrückenfilet
3 EL bunte Pfefferkörner
3 Zweige frischen Rosmarin
2 EL grobes Meersalz
2 EL Olivenöl

Zuerst den Pfeffer und den Rosmarin im Mörser zerteilen. Die Lammfilets mit der Pfeffermischung von allen Seiten einreiben und im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten. Die Lammfilets werden auf ein Blech gelegt und mit Meersalz gewürzt.

Die Filets bei 140°C, je nach Geschmack, 8-15 Minuten garen lassen (rosa bis durch). Vor dem Aufschneiden und Servieren die Filets 3-4 Minuten ruhen lassen.

Walnuss-Crumble

100 g weiche Butter
120 g Mehl
100 g gehackte Walnüsse
Salz



Alle Zutaten werden zu einer Masse geknetet und kalt gestellt.

Kartoffel-Zucchini-Gratin

1 kg Kartoffeln
2 mittelgroße Zucchini
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 ml Sahne

200 ml Milch
Salz
Pfeffer
Muskat
Butter

Zuerst die Auflaufform mit Butter einfetten. Anschließend die Zwiebel in feine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Beides in die Auflaufform geben. Sowohl die Kartoffeln als auch die Zucchini in Scheiben schneiden und mit in die Auflaufform geben. Die Sahne und die Milch mischen sowie mit Salz, Pfeffer und Muskat

würzen und über die Kartoffel- und Zucchinischieben geben. Darauf achten, dass alle Scheiben bedeckt sind.

Den vorbereiteten Walnuss-Crumble nach 10 Minuten auf das Gratin geben und bei 160°C etwa 35-40 Minuten im Backofen garen lassen.

Tomaten-Melonen-Salsa

½ (ca. 500 g) Galia-Melone
½ Bund Koriander
½ Knoblauchzehe
400 g Fleischtomaten

Zitronensaft von einer Zitrone
3 EL Olivenöl
1 TL Salz

Das Melonenfleisch und die entkernten Tomaten in Würfel schneiden. Den Zitronensaft mit fein geschnittenem Knoblauch, Salz, Pfeffer aus der Mühle und Olivenöl mischen.

Die Marinade über die Melonen und Tomaten geben und vorsichtig mischen.

Dazu passt gegrillter Fisch und Geflügel.

CITTI

Markt der
Lebensfreude