

JURADISTL Lamm

REZEPT #02

Juradistl-Lammragout
orientalisch mit Safran-Mandeln



Juradistl-Lamm | Rezept #02

Rezept von: Schülerinnen der 11. Klasse Hauswirtschaft an der Berufsschule Oberviechtach und Schülerinnen der Klassen Metzgereifachverkäuferinnen am Berufsschulzentrum Schwandorf

LAMM Ragout Orientalisch mit Safran-Mandeln

- 1 kg Juradistl-Lammfleisch von Brust, Schulter oder Hals
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1/2 Bund fein gehackte Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 Zitrone, Saft und geriebene Schale
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Ingwer
- 6 Kartoffeln
- 1/4 - 1/2 l heiße Fleischbrühe
- 50 g gehäutete Mandeln
- 10 g Butter
- 1 Prise Safran

Fleisch auslösen und in gleichmäßig große Würfel schneiden (ca. 3 cm). Aus den Gewürzen, der Zitrone (Saft und Schale), dem zerdrückten Knoblauch und der Petersilie mit dem Öl eine Paste herstellen. Fleisch damit gut vermengen und mind. 1 Stunde marinieren (für aromatischere Soße Knochen mitmarinieren und braten). Ofen auf 200° vorheizen, Kartoffeln schälen, halbieren und zum Fleisch geben. Nach und nach mit Brühe begießen und ca. 3/4 Std. bei geschlossenem Topf braten. Mandeln in Butter goldgelb rösten, mit Safran würzen und mit dem Fleisch weitere 15 Min. bei offenem Deckel braten.



Kann gut mit einem Klecks Joghurt auf dem Teller verfeinert werden. Weißbrot oder Salat genügen als Beilage.

Mit den Juradistl-Rezepten möchten wir Ihnen Lust auf das Kochen mit hochwertigem Lammfleisch machen. Juradistl-Lamm ist Bestandteil eines der größten Biodiversitäts-Projekte in Bayern und steht für Naturschutz und Artenvielfalt im Oberpfälzer Jura. Landschaftspflegeverbände, Naturschutzbehörden, Kommunen und viele andere arbeiten über Landkreiszugrenzen hinweg zusammen. Wir wollen gefährdete Tier- und Pflanzenarten des Jura schützen, die Landschaft erhalten und unseren heimischen Schäfern die Zukunft sichern. Mehr Infos zum Projekt, zu den Juradistl-Qualitätskriterien und weitere feine Rezepte finden Sie unter

www.juradistl.de

Herausgeber: Landschaftspflegeverbände Amberg-Sulzbach, Neumarkt i.d.OPf., Regensburg und Schwandorf
Unterstützt & gefördert von: Regierung der Oberpfalz | Bayer. Staatsministerium für Umwelt u. Verbraucherschutz