

# Mein Tipp... schlemmen an den Ostertagen

## Vorspeise

### Avocadocreme mit geräuchertem Lachs auf Vollkorn-Aprikosen-Cashew-Brot für 4 Personen



#### Zutatenliste:

- |            |   |
|------------|---|
| 4          | Avocados  |
|            | Meersalz  |
|            | Pfeffer aus der Mühle   |
| 2 bis 6    | Knoblauchzehen (je nach Vorliebe)   |
| 1          | Zitrone   |
| 200 g      | Räucherlachs in dünnen Scheiben   |
| 4 Scheiben | Vollkorn-Aprikosen-Cashew-Brot<br>(alternativ: Vollkornrosinen- oder Früchtebrot) |

## **Zubereitung:**

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Fruchthälften herausheben und in eine große Schüssel geben.
2. Das Fruchtfleisch mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen und anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und nach belieben mit gepresstem Knoblauch verfeinern. Alle Zutaten gut mit der Creme vermengen.
3. Die Avocadocreme großzügig auf dem Früchtebrot verstreichen und mit ein bis zwei Scheiben geräuchertem Lachs belegen und anrichten.

## **Hauptspeise**

### **Lammkeule mit Rosmarinkartoffeln und Bohnen im Speckmantel für 4 Personen**



## Zutatenliste: Lammkeule

1 kg	Lammkeule
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter
2 bis 6	Knoblauchzehen (je nach Vorliebe)
2	Zwiebeln
2 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
1 Stange	Lauch
¼	Sellerieknolle
3	Möhren
2	Lorbeerblätter
1	Nelke
1 EL	Tomatenmark
3 EL	Mehl (Typ 1050)
1 Liter	Lammfond
100 ml	Rotwein
1 EL	Balsamico Essig
1 EL	Olivenöl
3 EL	Rapsöl

## Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch in Würfel schneiden. Das Gemüse ebenfalls klein schneiden.
2. Die Lammkeule waschen, trocken tupfen und die Silberhaut entfernen. Das Fleisch in einem Schmortopf scharf von allen Seiten in Rapsöl anbraten, den Fond mit Wasser immer wieder ablöschen und vom Boden lösen.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und mit dem Fleisch andünsten, anschließend das Gemüse ebenfalls mit dazu geben und andünsten bis eine leichte Braunfärbung zu erkennen ist. 1 EL Butter unterrühren.
4. Die Lammkeule kurz aus dem Schmortopf heben, das Gemüse mit Mehl bestäuben und anschließend mit Rotwein ablöschen. Danach den Lammfond angießen. Balsamico Essig, Olivenöl, Tomatenmark, Lorbeerblätter, Nelke, Thymian- und Rosmarin-zweige dazu geben.

5. Die Lammkeule wieder in den Topf geben und mit geschlossenem Deckel, bei kleiner bis mittlerer Hitze zwei Stunden schmoren lassen. Nach einer Stunde die Lammkeule im Topf einmal wenden.
6. Nach dem Schmoren, das Fleisch aus dem Fond heben und das Gemüse leicht durch ein Sieb drücken und den Fond im Schmortopf auffangen. Gemüse verwerfen. Den Fond auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Geschmack mit gepresstem Knoblauch verfeinern.
7. Die Lammkeule zu der Soße geben und im geschlossenen Topf warm halten.

### **Zutatenliste: Rosmarinkartoffeln**

500 g	Kartoffeln
	Meersalz
4 EL	gehackter Rosmarin frisch
2 EL	Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln mit der Schale waschen, vierteln und auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl einpinseln und Meersalz bestreuen. Den gehackten Rosmarin auf die Kartoffelspalten verteilen.
2. Bei 180° C Umluft ca. 30 Minuten im Ofen backen.

### **Zutatenliste: Bohnen im Speckmantel**

250 g	Prinzessbohnen
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl
8 Scheiben	magerer Speck dünn geschnitten

### **Zubereitung:**

1. Die Bohnen ca. 6 Minuten blanchieren.
2. 8 bis 10 Bohnen zu einem Bündel zusammen legen und jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln. Nur leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen im Speckmantel bei geringer Hitze in der Pfanne mit Olivenöl braten, bis der Speckmantel braun und knusprig ist.
3. Die Lammkeule in Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und ein wenig Soße darüber geben. Die Rosmarinkartoffeln und die Bohnen im Speckmantel ebenfalls anrichten. Zu den Ostertagen, darf es zu diesem Gericht auch durchaus mal ein Glas Rotwein sein.

### **Meine Empfehlung:**

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit und schöne Ostertage.

Danach sollten Sie aber nicht vergessen wieder Fahrt aufzunehmen, um sich wieder in Form zu bringen 😊.

Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe  
Ernährungsberater