

### Rezept: **Lammspieße mit Yoghurt- Knoblauchsauce**

Türkische Spezialität

für 4 Personen brauchen Sie:

250 g Zwiebeln

250 ml Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

1 kg knochenfreie Lammschulter

2 Knoblauchzehen

300 g Vollmilchyoghurt

¼ TL Rosenpaprika

Zucker,

8 Metallspieße

#### **Rezeptbeschreibung:**

Zwiebeln sehr fein schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch in große Würfel schneiden und in der Zwiebelmarinade etwa 3 Stunden ziehen lassen. Knoblauch pellen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Yoghurt, Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Zucker verrühren. Fleisch auf Spieße stecken, jede Seite etwa 8 Minuten grillen. Zwischendurch mit der Zwiebelmarinade bestreichen. Die Yoghurt-Knoblauchsauce dazu reichen.



dazu reichen Sie: Fladenbrot, grünen Salat

### Rezept: **Lammstew mit roten Bohnen**

Amerikanische Spezialität

Cowboy-Küche

für 4 Personen brauchen Sie:

1 kg knochenfreie Lammschulter

Salz

Pfeffer

3 Zwiebeln

2 EL Öl

2 EL Tomatenmark

1 EL Mehl

2 Knoblauchzehen

1 Dose rote Bohnen

3 EL Ketchup

1 TL Chilipulver

1 Tomate

#### **Rezeptbeschreibung:**

Fleisch in grobe Stücke schneiden, würzen. Zwiebeln schälen und achteln. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten. Zwiebeln kurz mitbräunen. Bratfett abgießen. Tomatenmark in den Topf geben, Mehl überstäuben, kurz anschmoren. Fleischwürfel knapp mit Wasser bedecken, gut umrühren, zum Kochen bringen. Knoblauchzehen schälen, zerdrückt zum Fleisch geben. Bei kleiner Hitze 45 Minuten schmoren. Abgetropfte Bohnen, Ketchup und Chilipulver zum Fleisch geben. 10 Minuten weiterschmoren. Die Tomate waschen und würfeln. Das Lammstew nachwürzen und mit Tomatenwürfeln bestreut servieren.



dazu trinken Sie: Cola, Bier

### Rezept: **Cassoulet**

Französische Spezialität

für 4 Personen brauchen Sie:

400 g weiße Bohnen

2 Bund Petersilie

2 Stängel frischer Thymian

2 Lorbeerblätter

6 Knoblauchzehen

1 TL Pfefferkörner

2 EL Essig

100 g Knoblauchwurst

200 g Schweinebauch

200 g Schweinenacken

500 g Lammschulter

4 Zwiebeln

4 EL Olivenöl

1 Glas Lammfond

1 kg Tomaten

1 Bund Petersilie

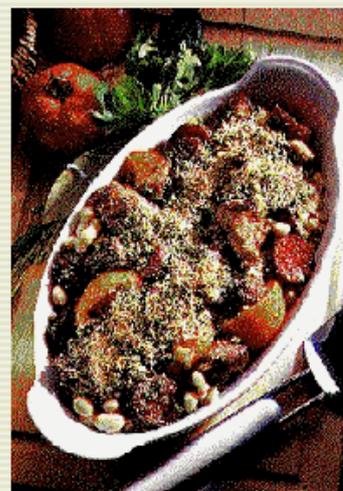
50 g Paniermehl

Salz

Pfeffer

dazu reichen Sie: Baguette

dazu trinken Sie: Rotwein



#### **Rezeptbeschreibung:**

Bohnen über Nacht einweichen. Aus je einem Stängel Petersilie, Thymian und einem Lorbeerblatt zwei Sträußchen binden. Knoblauchzehen schälen. Die Bohnen in dem Einweichwasser mit einem Gewürzsträußchen, Pfefferkörnern und Essig zum Kochen bringen, 1 1/2 Stunden weich kochen.

Nach einer Stunde die Knoblauchwurst zu den Bohnen geben, Fleisch in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, hacken, restliche Knoblauchzehen zudrücken. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zufügen, andünsten. Alles kräftig würzen, mit dem Lammfond ablöschen. Das zweite Gewürzsträußchen hineingeben. Geviertelte Tomaten ebenfalls zugeben. Zugedeckt etwa 1 1/2 Stunden schmoren lassen.

Bohnen abgießen und salzen. Fleisch nochmals kräftig würzen. Bohnen in eine gefettete feuerfeste Form einfüllen. Wurst in Scheiben schneiden, mit Fleisch und den Schmorfond über die Bohnen geben. Restliche Petersilie hacken, mit dem Paniermehl mischen und über das Cassoulet verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) oder 170 Grad Umlauf etwa eine Stunde backen.