

Hauptspeise

Lammrack an Rotweinsauce

Für 4 Personen

1 fleischiges Lammrack
Olivenöl
Cayennepfeffer
1 Zweig frischer Rosmarin, Thymian und Ingwer
1 dl kräftiger Rotwein (z.B. Rioja)
½ Pk Jägersaucen-Gewürzmischung
1 Zitrone



Zubereitung:

Wenn möglich am Vortag mit Olivenöl, Cayennepfeffer und Kräuter marinieren.

Marinade:

3-4 EL Olivenöl, Pfeffer und 2-3 EL Kräuter fein gehackt, wenig geriebener Ingwer und 2 TL Zitronensaft alles mischen und Lammrack bestreichen. In Kühlschrank stellen.

1 Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen. Pfanne erhitzen mit Olivenöl, Lammrack pro Seite 2 ½ Minuten anbraten. Würzen, 1 Zweig Rosmarin in die Pfanne geben und nochmals 1 Minute pro Seite weiter braten.
Lammrack in eine offene Form legen und im Ofen bei 65° C eine halbe Stunde ruhen lassen.

Sauce:

In einer kleinen Pfanne den Wein bis zur Hälfte einkochen lassen. In einem Glas die Gewürzmischung mit Wasser anrühren, dann zum Wein geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten eindicken lassen. Ab und zu rühren.

Zubereitung auf dem Grill:

1 Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen. Würzen, Lammrack auf beiden Seiten auf dem Grill grillieren ca. 5-10 Minuten je nach Hitze. Auf ein Alufolie am Rande vom Grill legen ohne grosse Hitze (nur warm halten) und ruhen lassen. Nach einer ½ Stunde aufschneiden und servieren.

Schweinsfilet

Mit der Marinade bestreichen und in Kühlschrank stellen. 1 Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen. 2-3 cm breite Medaillons schneiden. Würzen und in einer Pfanne oder auf dem Grill kurz braten.

Pouletschenkel

Schenkel abspülen und trocken tupfen. Würzen in die Bratpfanne oder auf den Grill legen.

Gemüse

Kartoffeln, Peperoni rot und gelb, Zucchini, Zwiebeln, Champignons, Auberginen, Fenchel.



Zubereitung:

Kleine Kartoffeln (Festkochende) in einer Pfanne im Salzwasser weich kochen.

Peperoni rote und gelbe (in Stücke schneiden) im Gemüsebouillon halb weich kochen

Fenchel in Stücke schneiden im Gemüsebouillon weich kochen.

Zucchini und Auberginen in 2 cm breite Streifen schneiden.

Champignons halbieren.

Das Gemüse abwechselnd auf Spiesse stecken Würzen und mit dem Olivenöl bepinseln. Auf dem Grill von allen Seiten ca. 5-10 Minuten grillieren je nach Hitze