Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Rezepte der Buga-Showküche: Lamm, Linse & kaltes Heumilch-Gurkensüppchen

Buga Showkochen 2019

Und hier sind die Showkochrezepte vom vergangenen Sonntag: Lamm, Linse & kaltes Heumilch-Gurkensüppchen.

Kaltes Heumilch-Gurkensüppchen:

Zutaten für 8 Personen:

- 2 Gurken (ca. 800 g)
- 500 g Heumilch-Naturjoghurt
- 500 g Heumilch-Sauerrahm
- Saft zweier Zitronen
- 2 Prisen Zucker
- Kräuter der Saison
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Suppe ein kleines Stück der Gurke würfeln. Die restlichen Gurken in einem Mixer pürieren. Heumilch-Joghurt, Heumilch-Sauerrahm und den Zitronensaft dazugeben. Gut verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das fertige Süppchen wird am Ende mit Gurkenstückchen und Paprikapulver garniert.

Lammfrikadellen:

Zutaten für 8 Personen:

- 60 g altbackenes Weißbrot
- ½ TL Koriandersaat
- ½ TL Kreuzkümmel
- 500 gr. Lammhackfleisch
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl

Zubereitung:

Das Brot in 200 ml Wasser einweichen. Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen. Mit einem Mörser fein zerstoßen.
Das Brot mit den Händen gut ausdrücken. Das Lammhackfleisch, das Brot, die Gewürze und das Ei gut vermischen. Mit feuchten Händen kleine Frikadellen formen und ca. 15 min kaltstellen. Danach Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Linsensalat:

Zutaten für 8 Personen:

- 250 g Linsen
- 1 Stange Lauch
- 1 Birne
- Zitronensaft aus einer ½ Zitrone
- 4 EL Essig
- Salz, Pfeffer und Zucker

Zubereitung:

Die getrockneten Linsen in kaltem Wasser waschen, anschließend in einen Kochtopf mit etwa ¾ Liter ungesalzenem Wasser geben. Die Linsen einmal aufkochen, danach bei niedriger Temperatur etwa 25 Minuten bissfest kochen. Die Linsen durch ein Sieb abseihen, anschließend sofort mit reichlich kaltem Wasser nachspülen und abtropfen lassen. Die Linsen in eine Salatschüssel umfüllen.
Den hellen Anteil der Lauchstange abschneiden, der Länge nach durchschneiden und in schmale Scheiben

schneiden. Danach die Lauchscheiben in kochendes Wasser geben, einmal kurz aufkochen und den Lauch sofort durch ein Sieb abseihen und mit kaltem Wasser nachspülen (blanchieren). Eine große Birne schälen, entkernen, in kleinere Birnenwürfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den abgetropften Lauch sowie die Birnenwürfel zu den Linsen geben und unterheben. Essig, Salz, Zucker und großzügig schwarzen gemahlenen Pfeffer zu einer Salatmarinade anrühren. Die Marinade über den Linsensalat gießen und unterheben. Den Linsensalat zugedeckt 1 – 2 Stunden oder auch über Nacht, durchziehen lassen. Zum Servieren mit frischen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Mariniertes Lammfilet:

Zutaten:

- 800 g Lammfilet
- Kräuter: Thymian, Rosmarin, Salbei, Bohnenkraut
- Knoblauch
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Lammfilet in eine tiefe Schale geben und mit gehacktem Thymian, Rosmarin, Salbei und Bohnenkraut bestreuen. Knoblauch hacken und darüber streuen. Salz und Pfeffer aus der Mühle darüber geben. Zum Schluss leicht mit Olivenöl beträufeln und mit Folie abdecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank geben. Nach 2 Stunden das Filet aus dem Kühlschrank holen und in der Pfanne scharf von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch kurz ruhen lassen und auf dem lauwarmen Alblinsensalat servieren.

Vielen Dank für die Rezepte an "Cafe und Wein". Nähere Infos unter www.cafeundwein.de

Cafe und Wein
Hofcafe und Gästezimmer
Hüttenäckerweg 10
74081 Heilbronn