

Saltimbocca vom Lamm

Gemeinsam einkaufen, zusammen kochen und mit der ganzen Familie genießen.

Vorspeise

**Shrimps-Cocktail
mit Avocado und Mango**

Hauptgang

**Saltimbocca vom Lamm
mit Bohnen und Kartoffel-Estragon-Risotto**

Dessert

Himbeerauflauf

Einkaufsliste

Zutaten für 4 Personen

Shrimps-Cocktail mit Avocado und Mango

- 150 g Garnelen
oder Shrimps
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Ketchup
- 1 EL Orangensaft
- etwas Tabasco
- 1 Avocado
- 1 Mango
- Zitrone
- Salz, Pfeffer
- etwas Blattsalat
(zur Dekoration)

Saltimbocca vom Lamm mit Bohnen und Kartoffel-Estragon-Risotto

- 300 g Kartoffeln (mehlig)
- 200 g breite Bohnen
- 100 g Butter
- ca. 50 g Parmesan
- 0,2l Kalbsfond
- 0,1l Weißwein
- 0,2l Geflügelbrühe
- 4 Scheiben Schinken
- 1 Bund Estragon
- 1 Zwiebel
- 4 Lammschnitzel (aus der Keule)
oder Lammsteak
- 1 Zitrone
- etwas Sauerrahm
- Pflanzenöl
- Salbei (frisch, als Pflanze oder Bund)
- Salz, Pfeffer
- Mehl
- Kräuter (Rosmarin, Thymian)

Himbeerauflauf

- 200 g Himbeer-Marmelade
- 250 g Zucker
- 140 g Semmelbrösel
- 0,6l Milch
- 4 Eier
- etwas Vanillezucker
- Puderzucker

Liste für Kochutensilien

Bitte stellen Sie sich vor dem Kochen folgendes bereit:

- Für die Vorspeise 1 Schüssel für den Cocktail
 4 Cocktailgläser (Martini-Schwenker)

- Für das Dessert 1 Auflaufform oder 4 Förmchen
 2 Schüsseln für die Eier

- Für den Hauptgang 1 beschichtete Pfanne für das Fleisch
 1 Topf für die Bohnen
 1 Topf für das Risotto
 Zahnstocher
 Alufolie

- Des Weiteren benötigen Sie 1–2 Schneidebretter
 1 sauberes Küchentuch
 1 elektrischer Handmixer
 scharfe Messer
 Schneebeser
 Frischhaltefolie

Vorspeise

Shrimps-Cocktail mit Avocado und Mango

Vorbereitung

Für den Cocktail die Mango schälen, in dünne Streifen schneiden und ganz klein würfeln.

Die Avocado halbieren und den Kern entnehmen. Mit einem Löffel das Avocadofleisch herauslösen und ebenso in ganz kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel 2 EL Mayonnaise, 1 EL Ketchup und einen Schluck Orangensaft glattrühren. Die Shrimps zusammen mit den Avocado- und den Mangowürfeln hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Bis zum Anrichten abgedeckt in den Kühlschrank stellen und marinieren lassen. Vor dem Anrichten nochmal abschmecken.

Notizen

Vorspeise

Shrimps-Cocktail mit Avocado und Mango

Zubereitung

Nun nur noch den Shrimps-Cocktail mit Tabasco, Salz und Pfeffer nachwürzen und in Cocktailgläser füllen. Etwas Salat als Garnitur anlegen und fertig ist die Vorspeise.

Fertig ist die Vorspeise.

Notizen

Hauptgang

Saltimbocca vom Lamm mit Bohnen und Kartoffel-Estragon-Risotto

Vorbereitung

Das Fleisch zu kleinen Schnitzeln schneiden, zwischen Klarsichtfolie packen und mit einer Pfanne (oder einem Plattierisen) 5–6 mm dünn plattieren. Die Schnitzel mit je einem Salbeiblatt und einer Scheibe Schinken (Größe je nach Schnitzel) belegen und mit einem Zahnstocher fixieren. Bis zum Anbraten beiseite stellen.

Für das Kartoffel-Risotto die Kartoffeln schälen, in ganz feine Streifen schneiden und ganz fein würfeln. Von der Größe etwa wie ein Reiskorn. Eine Zwiebel schälen, ebenso in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Die Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit Weißwein ablöschen und mit Geflügelbrühe auffüllen. Dabei immer wiederholt umrühren und darauf achten, dass alles bedeckt ist. Die Kartoffeln ca. 20–25 Min. köcheln lassen, dann sind sie weich.

Für die Bohnen etwas Wasser zum Kochen bringen und ordentlich salzen. Die Bohnen waschen, von den Enden befreien und schräg zu 1,5 cm großen Rauten schneiden. Diese in das kochende Salzwasser geben und etwa 5 Min. kochen lassen. Die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken, zurück in den Topf geben und mit Butter, Salz und Pfeffer anschwitzen.

Notizen

Hauptgang

Saltimbocca vom Lamm mit Bohnen und Kartoffel-Estragon-Risotto

Zubereitung

Für das Saltimbocca eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl aufstellen. Die Schnitzel in Mehl wenden (ist gut für die Bindung) und in die heiße Pfanne geben. Das Fleisch ca. 2 Min. von jeder Seite braten, herausnehmen und in Alufolie packen, damit es warm bleibt. Den Kalbsfond in die Pfanne geben, aufkochen lassen und mit einer Butterflocke abbinden.

Den Estragon fein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Diese vom Herd nehmen, frisch gerieben Parmesan, eine Butterflocke und den Sauerrahm zugeben, umrühren und durchziehen lassen.

Die Zahnstocher aus dem Saltimbocca ziehen und je ein Schnitzel auf einen Teller legen. Das cremige Kartoffel-Risotto und die Bohnen drum herum drapieren. Mit der Sauce beträufeln und mit einem Kräutersträußchen garnieren (z.B.: Rosmarin und Thymian).

Fertig ist der Hauptgang.

Notizen

Dessert

Himbeerauflauf

Vorbereitung

Für den Himbeerauflauf zu Beginn den Ofen auf 160 °C vorheizen. Himbeer-Marmelade aufrühren und 5 mm dick in die Auflaufform oder 4 ofenfeste Förmchen füllen, sodass der Boden bedeckt ist. 3 Eier trennen, in eine Schüssel 3 Eigelb und ein Vollei mit 2 EL Zucker geben und mit dem Handmixer schaumig aufschlagen (5–6 Min. auf höchster Stufe). Das Eiweiß in eine zweite fettfreie Schüssel geben.

Zu den aufgeschlagenen Eiern Milch und Semmelbrösel geben, vermengen und in die Auflaufform geben. Dabei nach oben noch mindestens 1 cm Rand lassen.

Den Auflauf 45 Min. bei 160 °C backen bis der Teig fest ist. Nach Ablauf der Zeit den Auflauf aus dem Ofen nehmen. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker steifschlagen und auf den Auflauf geben. Alles für weitere 20 bis 30 Min. in den Ofen stellen.

Notizen

Dessert

Himbeerauflauf

Zubereitung

Wenn die Eiweißmasse leicht angebräunt ist, nehmen Sie den Auflauf aus den Ofen und bestäuben ihn mit Puderzucker – einfach lecker!

Fertig ist das Dessert.

Empfehlung:

Zu dem Menü empfehlen wir einen Rotwein aus dem Anbaugebiet Rheinhessen.

Notizen
