

REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

PILZRISOTTO MIT LAMMFILET IM BROTEIG
RISOTTO

350 g Risottoreis
 1 l Gemüsebrühe
 1 Zwiebel
 40 g Butter
 100 ml Weißwein
 Parmesan gerieben
 Salz

PILZE

500 g Pilze nach Wahl
 50 g Butter
 50 g Schnittlauch
 Salz, Pfeffer und
 Sonnenblumenöl

LAMMFILET IM BROTEIG

6 Lammfilets
 6 Weißbrotscheiben (ohne Rinde)
 Piment, Pfeffer, Senf,
 Fenchelsaat & Salz

Zwiebeln fein würfeln und in Butter glasig schwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit ein reduzieren lassen. Die Gemüsebrühe unter ständigem Rühren Kellenweise zugeben. Ca. 20 min bei ständigem Rühren garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Die Kräutersaitlinge wenn möglich mit einem trockenen Küchentuch oder einer feinen Bürste von Schmutz befreien. In ca. 3 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl anbraten, die Temperatur auf ca. 120°C runter regeln und die Butter sowie die Schnittlauchröllchen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer je nach Geschmack würzen.

Die Gewürze in einer Pfanne anrösten, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden. Dann in einem Mörser oder einer Gewürzmühle mahlen und das Lammfilet mit Salz und der Gewürzmischung würzen. Danach in Weißbrotscheiben einrollen und das Brot festandrücken. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl von allen Seiten bräunen und bei 120° C Umluft im Ofen in etwa 10 min. fertig garen.

REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

PILZRISOTTO MIT LAMMFILET IM BROTEIG
RISOTTO

350 g Risottoreis
 1 l Gemüsebrühe
 1 Zwiebel
 40 g Butter
 100 ml Weißwein
 Parmesan gerieben
 Salz

PILZE

500 g Pilze nach Wahl
 50 g Butter
 50 g Schnittlauch
 Salz, Pfeffer und
 Sonnenblumenöl

LAMMFILET IM BROTEIG

6 Lammfilets
 6 Weißbrotscheiben (ohne Rinde)
 Piment, Pfeffer, Senf,
 Fenchelsaat & Salz

Zwiebeln fein würfeln und in Butter glasig schwitzen. Reis dazugeben und ebenfalls glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit ein reduzieren lassen. Die Gemüsebrühe unter ständigem Rühren Kellenweise zugeben. Ca. 20 min bei ständigem Rühren garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Die Kräutersaitlinge wenn möglich mit einem trockenen Küchentuch oder einer feinen Bürste von Schmutz befreien. In ca. 3 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl anbraten, die Temperatur auf ca. 120°C runter regeln und die Butter sowie die Schnittlauchröllchen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer je nach Geschmack würzen.

Die Gewürze in einer Pfanne anrösten, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden. Dann in einem Mörser oder einer Gewürzmühle mahlen und das Lammfilet mit Salz und der Gewürzmischung würzen. Danach in Weißbrotscheiben einrollen und das Brot festandrücken. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl von allen Seiten bräunen und bei 120° C Umluft im Ofen in etwa 10 min. fertig garen.

REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

ZUCCHINI-ESTRAGON-GEMÜSE

1 Schale kleine Strauchtomaten
 4 Zucchini
 4 cl Balsamessig
 1 Zwiebel
 1 Bund Estragon

Strauchtomaten waschen häuten und vierteln, Die Zucchini längs vierteln und entkernen +klein schneiden, die Zwiebel schälen und wiederum klein schneiden. In Öl anschwitzen und die Tomaten / Zucchini hinzugeben. Mit etwas Balsamessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DEKO: klein geschnittene Estragonblätter

TIP: wer mag, kann das Gemüse auch mit Knoblauch verfeinern

REZEPTE aus der Adlershofer Kochwerkstatt

ZUCCHINI-ESTRAGON-GEMÜSE

1 Schale kleine Strauchtomaten
 4 Zucchini
 4 cl Balsamessig
 1 Zwiebel
 1 Bund Estragon

Strauchtomaten waschen häuten und vierteln, Die Zucchini längs vierteln und entkernen +klein schneiden, die Zwiebel schälen und wiederum klein schneiden. In Öl anschwitzen und die Tomaten / Zucchini hinzugeben. Mit etwas Balsamessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DEKO: klein geschnittene Estragonblätter

TIP: wer mag, kann das Gemüse auch mit Knoblauch verfeinern