



ERNÄHRUNG

Das schaf(fst) du!

Lamm hat den Ruf, es sei schwierig zuzubereiten. Doch wer sich heranwagt, wird mit feinem Aroma und vielen Nährstoffen belohnt. Wir zeigen, wie es am einfachsten gelingt und welche Beilagen am besten dazu passen

Text: YASMINA FIEGE

DAS HAUPTGERICHT

Eine gebratene Lammkeule liefert 36 Gramm Eiweiß, zudem ist sie reich an Vitamin B12 und Zink.

Marinierte Lammkeule mit Jogurt, Knoblauch und Fenchelsamen

Zutaten für 4 Portionen

900 g	Lammkeule, vom Knochen gelöst
280 g	griechischer Jogurt
2	Knoblauchzehen, grob gehackt
1½ EL	ganze Fenchelsamen, grob zerstoßen
¼ TL	Paprikaflocken, zerstoßen
1 TL	schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 TL	Harissa
1 EL	Balsamico
1 TL	Thymian

Zubereitung

1. Das Lammfett alle 2 Zentimeter diagonal einritzen. Diesen Vorgang in umgekehrter Richtung wiederholen, so dass am Ende ein Rautenmuster entstanden ist.
2. Jogurt, Knobli, Fenchel, Paprika, Pfeffer und Harissa verrühren, ins Fleisch einmassieren. Mindestens eine Stunde, besser über Nacht im Kühlschrank marinieren.
3. Grill auf hohe indirekte Hitze vorheizen. Fleisch mit 2 Teelöffeln Salz würzen, auf Raumtemperatur bringen.
4. Mit der Fettseite nach unten auf den Grill legen und etwa 2 Minuten anbraten, dann um 45 Grad drehen. Nach weiteren 2 Minuten umdrehen und den Vorgang wiederholen. Den Grill auf indirekte Hitze einstellen, den Deckel schließen. Lamm 15 Minuten garen, bis das Fleischthermometer am dicksten Punkt 63 °C anzeigt.
5. Lamm herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Dann in einer Schüssel den Fleischsaft mit Balsamico und Thymian mischen und übers Fleisch gießen. Mit Salz bestreuen.

Nährwerte pro Portion

513 Kalorien, 45 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 31 g Fett



DIE BEILAGEN

Diese Rezepte sorgen nicht nur für satte 10 Gramm Ballaststoffe, beide Speisen halten auch lange satt.

Krautsalat aus Rotkohl

Zutaten für 4 Portionen

100 g	Cranberrys
1	Rotkohl, in Scheiben geschnitten
480 ml	Rotwein
½ TL	Ahornsirup
2 EL	Rotweinessig
2 TL	körniger Senf
4 EL	Olivenöl



150 g Walnüsse
3 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Cranberrys in heißes Wasser geben und den Rotkohl in eine Schüssel füllen. Rotwein und Ahornsirup einkochen lassen, dann den Rotweinessig, Senf, Öl und Kümmel untermischen.
2. Die Flüssigkeit über den Kohl gießen und durchschwenken. Cranberrys und Walnüsse hinzufügen, Petersilie drüberstreuen.

Nährwerte pro Portion

130 Kalorien, 2 g Eiweiß, 17 g Kohlenhydrate, 7 g Fett



Grüner Spargel mit Orangen

Zutaten für 4 Portionen

450 g	Spargel
5 EL	Olivenöl
2	Orangen
2	Frühlingszwiebeln, gehackt
1 TL	Oregano
1	Zitrone



Zubereitung

1. Spargel, einen Esslöffel Öl und 60 Milliliter Wasser in eine Schüssel geben. Die Schale von einer Orange darüber verteilen und das Ganze zugedeckt 4 Minuten in der Mikrowelle garen.
2. Filets und Saft von 2 Orangen mit 4 Esslöffeln Olivenöl, den Frühlingszwiebeln, Oregano und dem Saft der Zitrone mischen.
3. Spargel mit der Orangenmischung garnieren. Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion

225 Kalorien, 15 g Eiweiß, 26 g Kohlenhydrate, 7 g Fett



vegetarisch vegan glutenfrei laktosefrei