

KOCHSCHULE

Ein Oster-Gericht zum Vorbereiten

Zu Ostern essen wir traditionell Lamm. Ein kulinarischer Hochgenuss. Vorausgesetzt, man bereitet es richtig zu. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier verrät uns, wie wir den Lammbraten zu Hause zubereiten. Und ihn sogar weitestgehend vorbereiten – bevor die Gäste kommen.

VON STEPHANIE EBNER

Lamm zu Ostern hat Tradition. Es ist seit jeher das Symbol für Unschuld, im Christentum aber bekam es noch mal eine ganz neue Bedeutung: Jesus selbst wird als „Lamm Gottes“ bezeichnet, „das die Sünde der Welt hinwegnimmt“. Indem er sich stellvertretend für die Menschen opferte, erlöste er die Menschen. Mit dem Osterlamm feiern die Christen diese Erlösungstat und tischen zum Fest ein Lamm auf.

Doch Lamm scheidet die Geister am Familientisch. Viele mögen es nicht. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier hat dafür eine Erklärung: Gerade die ältere Generation verbindet mit diesem Fleisch den Geschmack von älteren Hammeln, der sehr intensiv ist. Wer aber zu guter, frischer Qualität von Jungtieren greife, könne sich garantiert am Lamm erfreuen.

Und so bereitet der Spitzenkoch dieses Mal bei der Leserkochschule ein Lammkarree zu. Wem Lamm trotzdem zu riskant ist, greift zum Kalbfleisch. Rind würde der Spitzenkoch nicht nehmen – „das ist zu kräftig im Geschmack.“

Ein Gericht, das nicht nur thematisch in den Frühling passt, sondern auch farblich: Deshalb arbeitet Bachmeier mit den ersten zarten grünen Pflänzchen: dem Bärlauch. Der Spitzenkoch stellt ein Bärlauchpesto her. Damit es wirklich knallig grün wird, gibt er noch ein paar Petersilienblätter hinzu. Die sorgen für ganz viel farbliehen Wumms auf den Tellern. Ganz wichtig: Beim Bärlauchpesto nicht mit zu viel Knoblauch arbeiten. Denn das Kraut selber schmeckt bereits nach Bärlauch.“

Damit es aber farblich nicht zu eintönig wird, arbeitet Bachmeier mit knallroter Spitzpaprika. „Für die bessere Verträglichkeit die Schale entfernen“, lautet der Tipp des Küchenchefs.

Grün, Rot und schließlich noch Weiß komplettiert das Italien-Feeling auf dem Teller. In Form von Fregola Sarda, die hierzulande noch die wenigsten kennen. Eine Pasta, die eher aussieht wie Reis. Sie ist aber nicht nur in Delikatessen-Geschäften erhältlich, sondern auch im Supermarkt. „Der intensive Geschmack dieser Pasta passt ideal zum Lamm.“ Fregola Sarda wird wie Risotto zubereitet. Ein allgemeiner Tipp zum Schluss: „Risotto niemals rühren, sondern immer schwenken. Sonst macht man das Korn kaputt.“

Kochschule

Im April startet endlich die neue Gemüse- und Obsternte des Jahres. Darunter **der erste Spargel, knackiger Rhabarber und frischer Spinat**. Hans Jörg Bachmeier lässt sich von der ersten Ernte des Jahres inspirieren und tischt am **Montag, 15. April**, ein exzellentes Frühjahrsgericht bei der Kochschule auf. Wer dabei sein will, bewirbt sich mit einer E-Mail an gastro@merkur.de. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Wir wünschen viel Glück.



Ostern ist bunt – und das ausnahmsweise nicht wegen der gefärbten Eier: Hans Jörg Bachmeier zeigt den Lesern ein Ostergericht in den italienischen Landesfarben: Weiß, Rot und Grün. Versprochen: das ist nicht nur ein Hingucker, sondern auch ein kulinarischer Genuss. FOTOS:HARTMANN



Zu Ostern etwas Besonderes: Lamm mit Fregola Sarda

Fregola Sarda ist eine besondere Pastasorte aus Sardinien. Fregola Sarda haben eine ungewöhnliche Form – die kleinen Kugeln aus Hartweizengrieß erinnern eher an groben Bulgur als an Nudeln. Zudem wird Fregola oft im Ofen geröstet, deshalb nennt sich die Pasta auch „Fregola tostada“. Durch das Rösten schmecken die Nudeln sehr aromatisch. Typischerweise isst man Fregola Sarda mit viel Sauce.



Lammkarree ist zu Ostern ein Klassiker. Dazu passen grüner Spargel und Bärlauchpesto.

ofen auf ca. 200°C erhitzen, Paprika auf ein Backblech legen und ca. 15 Minuten grillen. Paprika auskühlen lassen und die Haut abziehen. Im Ganzen lassen.

3. Für die Fregola Sarda die Schalotten in Würfel schneiden. Gemüsebrühe siedend heiß erwärmen. Schalotten in einem ausreichend großen Topf in etwas Olivenöl anbraten. Vom Spargel das untere Drittel schälen, zwei Drittel vom Spargel in ca. 1/2 cm große Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Spargelspitzen zur Seite legen. Fregola hinzugeben und alles miteinander mit wenig Farbe anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Fregola Sarda nach und nach mit der Gemüsebrühe aufgießen. Wenn die Fregola leichten Biss hat, Parmesan einrühren, bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und warm stellen.

4. Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, frischen Knoblauch in Streifen schneiden und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

5. In einer Pfanne kalte Butter mit dem restlichen Knoblauch, Rosmarin und Thymian aufschäumen, Lammkarree einsetzen und immer wieder mit der Butter übergießen.

6. Fertigstellen: Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fenchel zusammen mit dem grünen Spargel anbraten und garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Röllchen vom Frühlingslauch in die Fregola einrühren. Fregola Sarda mittig auf vorgewärmte Teller anrichten. Spargelspitzen schneiden und auf dem Teller anrichten. Paprika anlegen und den Fenchel über das Lamm geben. Mit Bärlauchpesto garnieren und servieren.



Grün, rot, weiß: Italien auf dem Teller.

Backofen garen. Wiederum wenden und weitere 8 Minuten rosa garen. Aus dem Ofen nehmen und bei geöffnetem Backrohr ca. 10 Minuten ruhen lassen.

7. In einer Pfanne kalte Butter mit dem restlichen Knoblauch, Rosmarin und Thymian aufschäumen, Lammkarree einsetzen und immer wieder mit der Butter übergießen.

8. Fertigstellen: Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fenchel zusammen mit dem grünen Spargel anbraten und garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Röllchen vom Frühlingslauch in die Fregola einrühren. Fregola Sarda mittig auf vorgewärmte Teller anrichten. Spargelspitzen schneiden und auf dem Teller anrichten. Paprika anlegen und den Fenchel über das Lamm geben. Mit Bärlauchpesto garnieren und servieren.

Tipp: Bachmeiers Lammgericht eignet sich hervorragend, wenn Gäste kommen, denn **große Teile des Gerichts kann man gut vorbereiten**. Das Lamm kann im Vorfeld angebraten und in den Ofen gegeben werden. Nur der letzte Schritt, das nochmalige Braten in der Pfanne, muss man in letzter Minute machen. Auch das Pesto lässt sich gut vorbereiten, ebenso wie die rote Spitzpaprika, die dem Gericht einen roten Farbtupfer verpasst.

Lammkarree – Fregola Sarda – grüner Spargel – Bärlauchpesto

- 2 Lammkarree á 400 g
- 2 Zweige Rosmarin
- 1/2 Knolle junger Knoblauch Öl zum Braten
- 250 g Fregola Sarda
- 1 Schalotte, in Würfel geschnitten
- 2 EL in Röllchen geschnittene Lauchzwiebeln
- 100 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 8 Stangen grüner Spargel
- 1 Fenchel

- 2 Stück Spitzpaprika
- 1 EL Olivenöl
- etwas Meersalz

für das Bärlauchpesto:
100 g Bärlauch ohne Stiele
100 g glatte Petersilie ohne Stiele
70 g Pinienkerne
60 g Parmesan, gerieben
60 g Pecorino Romano, gerieben
0,7 l Olivenöl, beste Qualität

Zubereitung:
1. Für das Pesto Bärlauch und Petersilie waschen, trocken schleudern und in einen Mixer geben. Pinienkerne, Parmesan und Pecorino dazugeben, die Hälfte des Olivenöls in den Mixer geben und fein mixen. Dann nach und nach das restliche Olivenöl einarbeiten. Pesto in ein Glas geben und dunkel aufbewahren.
2. Für die Ofenpaprika das gewaschene Gemüse halbieren und mit Olivenöl und Meersalz marinieren. Back-



Ein Teller schöner angerichtet als der andere: So kann man sich aufs Ostermahl mit der Familie freuen.



Aus einem satten Grün besteht das Pesto.

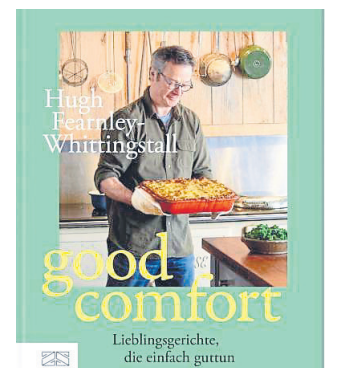


Erinnerungen für zu Hause: Die Kochschüler halten die Schritte mit dem Handy fest.

KOCHBUCH

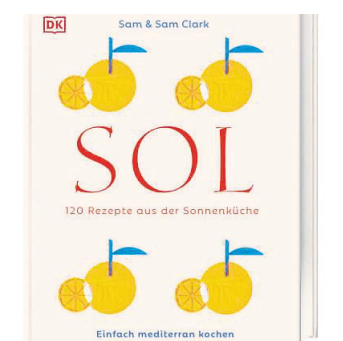
Farbenfrohe Neuinterpretationen

Schlemmen und gleichzeitig an die eigene Gesundheit denken? Das geht doch nicht? Doch. Erfolgsautor Hugh-Fearnley Whittingstall predigt nicht etwa Verzicht, sondern macht Lieblingsgerichte gesünder, indem er mehr dazugibt – nämlich beste, vollwertige Zutaten in all ihrer farbenfrohen und saisonalen Vielfalt. So entstehen herzhaft und süße Neu-Interpretationen altbekannter Favoriten, die definitiv nach mehr schmecken. Man sollte unbedingt mal das cremige leichte Kartoffelgratin probieren oder einen Eintopf mit Rindfleisch, der eigentlich zum größten Teil aus gesundem Gemüse besteht. Gesunde Küche heißt auch nicht, gänzlich auf Snacks und Süßes zu verzichten. Diesen Ofenschlupfer kann man guten Gewissens seinen Gästen servieren, weil er mit Backpflaumen und Vollkornbrot zubereitet wird. Das schmeckt nicht nur, sondern sorgt dank der zahlreichen Ballaststoffe auch lang für ein gesundes Sättigungsgefühl. Das ist eine spannende Rezeptsammlung, mal mit, mal ohne Fleisch. Oft Schritt für Schritt erklärt. So macht gesundes Kochen Spaß. Für sich selbst und auch für Familie und Freunde. Good Comfort sorgt für Glücksgefühle auf dem Teller. se Good Comfort. Lieblingsgerichte. Hugh-Fearnley Whittingstall. Erschienen im ZS Verlag. 352 Seiten. 34 Euro.



Sol – die Sonnenküche

Wenn Aromen-König Yotam Ottolenghi voll des Lobes ist und schreibt: „Das ist ein großartiger Einstieg in die Küchen Spaniens, Nordafrikas und der Levante.“ Es sei inspirierend, köstlich, vielfältig und absolut machbar. Bei einer solchen Hymne wird man automatisch neugierig und blättert so-



fort. Es ist eine Mittelmeerküche für zu Hause, ganz leicht: Ein paar einfache und gute Zutaten kreativ kombinieren – fertig! In 120 Rezepten bringt das Autoren-Ehepaar Clark aus dem Londoner Kult-Restaurant Moro die Aromen Südspansiens, Nordafrikas und der Levante in die Alltagsküche. Vom Pan con tomate über Linsen mit Chorizo bis zu einem Schokoladen-Mandelkuchen – dieses Kochbuch enthält leckere und unkomplizierte Gerichte. Ein großer Genuss. se Sol. 120 Rezepte aus der Sonnenküche. Sam und Sam Clark. Soeben erschienen bei DK. 320 Seiten. 29,95 Euro.