



60 Minuten

 Mittel

OSTERLAMM MIT SPARGEL- RISOTTO UND MINZ-SCHMAND

Darf bei keinem Osterbrunch fehlen: Unser Osterlamm Rezept mit saftigem und zartem Lammkarree, feiwürzigem Spargel-Risotto und cremigem Minz-Schmand-Dip.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für das Osterrezept zunächst Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spargel waschen und trocknen. Die holzigen Enden abschneiden und anschließend 1 Bund in kleine Stücke teilen und das zweite zunächst beiseitelegen. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Spargel darin anschwitzen.

SCHRITT 2

Den Risotto Reis hinzufügen, einrühren und weitere 2-3 Min. anschwitzen. Den Weißwein hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze verköcheln lassen. Die Hitze reduzieren und mit Brühe aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Wenn die Brühe aufgesogen ist, erneut Brühe hinzufügen und so köcheln, bis der Risotto mit grünem Spargel cremig ist (ca. 20 Min.). Dabei gelegentlich umrühren.

SCHRITT 3

Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Lammkarree waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence rundum würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammkarree darin von allen Seiten anbraten. Den übrigen Spargel um das Lamm verteilen und die Pfanne in den Ofen schieben. Das Fleisch nach 15-20 Min. aus dem Ofen nehmen, 5 Min. ruhen lassen und dann in einzelne Kotelettes schneiden.

SCHRITT 4



 Zutaten

4 Portionen

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Bund grüner Spargel

1 EL Butter

300 g Risotto Reis

150 ml Weißwein

1.2 l Gemüsebrühe

700 g Lammkarree

Salz, Pfeffer

1 TL Kräuter der Provence
(Kräutermischung)

2 EL Olivenöl

0.5 Bund Minze

100 g MILRAM AuflaufLiebe

150 g MILRAM Schmand

3 EL Mandelblättchen

Die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Ein paar Blättchen zum Servieren aufbewahren. Die übrige Minze mit dem Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

SCHRITT 5

Reibekäse und die Hälfte des Schmands unter den Reis heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Risotto auf die Teller aufteilen. Lamm Koteletts mit Spargel und Mandelblättchen darauf verteilen und einen Klecks Minz-Schmand obendrauf geben.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2967/699

Fett (g): 28

Kohlenhydrate (g): 62

Eiweiß (g): 41