



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Roter Rettichsalat mit Eierschwämmchen

☺☺☺

Gebratenes Lammrückenfilet auf Zucchettigemüse mit Knoblauchbaguette

☺☺☺

Erdbeeren San Remo

Zutaten:

Zubereitung:

Gebratenes Lammrückenfilet auf Zucchettigemüse mit Knoblauchbaguette

Backofen auf 100°C vorwärmen.

600 g Lammrückenfilet
Senf
Salz, Pfeffer

grob

mit
einreiben und mit
würzen.
In einer Bratpfanne mit
kräftig anbraten und im vorgewärmten
Ofen 45 Minuten ruhen lassen.

wenig Olivenöl

8 Stk Baguette-Brot
wenig Olivenöl
0.5 Stk Knoblauchzehe
wenig Salz

Scheiben

in der Bratpfanne mit
beidseitig knusprig rösten. Dann mit
einreiben, mit
würzen und ebenfalls im Ofen
warm halten.

4 Stk Schalotten
4 Stk Knoblauchzehe
400 g Zucchini
wenig Olivenöl
4 Stk Tomaten
4 EL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer
Provence-Kräuter

reif

fein würfeln
pressen
grob würfeln und zusammen mit
in der Bratpfanne anschwitzen.
grob würfeln und dazu fügen.
dazu und 5 Minuten köcheln lassen. Mit
und
abschmecken.

Majoran, Thymian
Lisciblättchen

Anrichten:
Gemüse auf den vorgewärmten Tellern
anrichten und mit
und
garnieren. Das Fleisch tranchieren und
auf das Gemüse setzen.