



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Tsatsiki

Okra gekocht in Öl

Keftedes

Junges Lamm mit Lauch und Artischocken

Zutaten:

Zubereitung:

Junges Lamm mit Lauch und Artischocken

600 g	Lammfleisch	in 1 cm Würfel geschnitten
12-16 Stk.	Artischocken	
2 Stk.	Zitronen	
10 Stk.	Lauch	in 5 cm Stücke geschnitten
6 Stk.	Frühlingszwiebeln mittelgross	fein gehackt
1 Weinglas	Olivensöl	
1 Bund	Dill	fein gehackt
1 Bund	Fenchelgewürz	fein gehackt
	Salz, Pfeffer	
2 Stk.	Eier	
1 Stk.	Zitrone	ausgepresst
1 Glas	Gemüsebouillon (Knorr)	
	kein Salz, kein Pfeffer	

Die Artischocken werden gereinigt und präpariert (Abschneiden der äusseren Blätter, schneiden des Stiels etc.).

Die Artischocken werden mit einer halben Zitrone abgerieben und anschliessend in einen Topf mit heissem Wasser gelegt um die Verfärbung zu verhindern. 15 Minuten kochen.

Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch anbraten. Anschliessend gibt man die Zwiebeln, den Lauch, Salz und Pfeffer dazu und lässt bei niedriger Hitze 10 Minuten weiterköcheln. Jetzt gibt man den Saft einer Zitrone, den Dill und das Fenchelgewürz und ein wenig Wasser dazu und lässt weiterkochen bis die Flüssigkeit absorbiert ist.

Wenn das Fleisch gar ist werden die Artischockenböden dazugegeben und ein paar Minuten erwärmt.

Das Fleisch wird auf die Teller verteilt, und neben dem Fleisch wird der Avgolemono Schaum gegeben. Heiss servieren

Avgolemono (Eier Zitronen Sauce):

Das Eiweiss wrd unter Zugabe von zwei Tropfen Wasser steif geschlagen. Weiter schlagen und Eigelb und Bouillon zugeben. Der Zitronensaft in einer Pfanne erwärmen. Die geschlagenen Zutaten unter rühren dazugeben und heiss servieren.

Achtung: Die Pfanne unbedingt von der Herdplatte nehmen bevor die geschlagenen Zutaten zugegeben werden, da sonst die Mischung separiert!