



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

## Fettuccine all'abruzzese (Bandnudeln mit Safransauce)

\*\*\*\*\*

## Agnello brodetto (Lammgulasch mit Zitronensauce)

\*\*\*\*\*

## Crema frita (Gebackene Creme)

### Zutaten:

### Zubereitung:

#### Agnello brodetto (Lammgulasch mit Zitronensauce)

|           |                             |                    |
|-----------|-----------------------------|--------------------|
| 800 g     | Lammkeule                   |                    |
| 1 Stk.    | grosse Zwiebel              |                    |
|           | Öl zum anbraten             |                    |
|           | Mehl                        |                    |
| 1/8 Liter | Weisswein                   | trocken            |
|           | Muskatnuss, Salz,           |                    |
|           | Pfeffer                     |                    |
| 1/8 Liter | Kalbsfond                   |                    |
| 2 Zehen   | Knoblauch                   |                    |
| 3 Stk.    | Eigelb                      |                    |
| 1 Stk.    | Zitrone                     | Saft und Zesten    |
| 4 Stk.    | Kartoffeln                  | gross, festkochend |
| 4 Stk.    | Fleischtomaten              | mittelgross        |
| 6 EL      | Oliveöl                     |                    |
| 2 Zweige  | Oreganon                    |                    |
| 200 g     | Pecorino (od. Parmesan)     | frisch gerieben    |
| 1/8 Liter | Bouillon                    |                    |
| 2 EL      | Butter                      |                    |
|           | Salz, Pfeffer aus der Mühle |                    |

Das Lammfleisch von Haut und Sehnen befreien und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. In einem Schmortopf etwas Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Fleischstücke mit etwas Mehl bestäuben und portionsweise scharf anbraten.

Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das gesamte Fleisch in den Topf geben. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und unter Rühren glasig dünsten. Mit 1/8 l Wein ablöschen, und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren weitergaren, bis der Wein fast komplett verkocht ist.

Den Kalbsfond und etwas Wein angießen, den Deckel auf den Topf decken und alles auf niedriger Stufe für ca. 90 Minuten schmoren, bis das Fleisch zart ist. Dabei öfter umrühren.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken. Dann mit den Eigelben und dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren und beiseite stellen.

Sobald das Fleisch fertig ist, die Fleischstücke aus dem Schmortopf nehmen und den Topf an den Herdrand ziehen. Die Knoblauch-Eigelb-Zitronen-Sauce langsam in den Topf geben und mit einem Schneebesen gründlich unterrühren. Den Topf nun auf die Herdplatte zurückstellen und nochmals richtig erhitzen, aber nicht aufkochen lassen. Das Lammfleisch zurück in den Topf geben und unterrühren, mit den fein geschnittenen Zesten bestreuen und sofort servieren.

Als Beilage servieren wir

Patate al forno (überbackene Kartoffeln)

Kartoffeln waschen, schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten und Zwiebeln ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Backofen auf 180°C vorheizen. Feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen und Kartoffeln, Tomaten und Zwiebeln abwechselnd à cheval einordnen.

Jede Lage salzen und pfeffern und mit Oreganonblättchen und geriebenem Käse bestreuen, mit Bouillon und Olivenöl beträufeln. Nachdem mit Butterflöckchen belegt geben wir die Form für ca. 1 Stunde in den vorgeheizten Ofen geben (nach Hälfte der Garzeit mit Alufolie abdecken. Vor dem servieren mit etwas Käse bestreuen und nochmals für zwei Minuten in den Ofen geben. Mit Oreganon garnieren und heiss servieren.