



SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN

Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek
Fon 04151 / 868 21 25 · Fax 04151 / 868 21 29
info@bio-fleischer-laden.de · www.bio-fleischer-laden.de

SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN · Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek

Schröder's Osterlamm

Rezept für 4 Personen / Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten / Garzeit: ca. 3 Stunden, abhängig vom Gewicht der Keule

Sie brauchen:

- 1 Schröder's Lammkeulenbraten (Lammkeule ohne Knochen ca. 1,3 kg)
- 2 Pakete Schröder's Lammfilet (je etwa 150 Gramm)
- 1 große Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Stück Lauch
- 1 Stück Sellerie
- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml Weißwein
- 3 EL Bratöl
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz
- 1 Glas Oliven mit Mandeln

Und so geht's:

1. Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Lammkeule kalt abwaschen und trocken tupfen. Überflüssige Haut und Sehnen entfernen.
3. Fleisch zu einem kompakten Braten binden. Rundum kräftig salzen und pfeffern.

Ware nach Richtlinien des organisch-biologischen Landbaus hergestellt und entspricht grundsätzlich Bioland-Richtlinien.
Artikel mit * nach Biokreis-Richtlinien hergestellt. Artikel mit ** nach EU-ÖKO-VO hergestellt.
KrSpk Lauenburg Ratzeburg · BIC NOLADE21RZB · IBAN DE14 2305 2750 0086 0330 32
Code-Nr. ABCERT AG DE-ÖKO-006 · Betriebskontrollnummer D-SH-006-11213-B
Inhaber: Katharina Schröder GmbH · Steuer-Nr. 22 294 32093 · AG Ratzeburg HRB 1466 · UST-Id DE209992248
Geschäftsführer: Katharina Schröder · André Schröder



SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN

Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek
Fon 04151 / 868 21 25 · Fax 04151 / 868 21 29
info@bio-fleischer-laden.de · www.bio-fleischer-laden.de

SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN · Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek

4. In einer passenden schweren Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl langsam rundum anbraten (etwa 10 Minuten).
5. Gemüse putzen, in große Stücke teilen und auf einer geölten, tiefen Saftpfanne verteilen.
6. Den Braten obenauf legen. Wein angießen und bei 150 Grad Ober- und Unterhitze etwa 3 Stunden garen.
7. Braten mehrmals wenden und gegebenenfalls zwei- bis dreimal etwas Wasser nachgießen.
8. Nach etwa 2 Stunden die Oliven dazugeben.
9. Lammfilets kalt abspülen und trocknen.
10. Mit einer dünnen Fleischgabel den Garzustand des Bratens überprüfen. Lässt sich die Gabel wieder leicht aus dem Fleisch lösen ist der Braten gar.
11. Den Braten in Alufolie packen und im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.
12. Die Bratenflüssigkeit vom Saftblech durch ein Sieb in einen passenden Topf gießen und aufkochen. Überschüssiges Fett abschöpfen und gegebenenfalls mit Salz abschmecken.
13. Lammfilets in einer heißen Pfanne im Öl von allen Seiten scharf anbraten.
14. Pfanne zur Seite ziehen, Butter zugeben und die Filets ebenfalls etwas ruhen lassen.
15. Braten auspacken, Schnur entfernen und Fleisch in Scheiben schneiden. Lammfilets salzen und pfeffern. Bratenscheiben zusammen mit dem rosa gebratenen Lammfilet und dem bunten Karottengemüse servieren. Mit Oliven und Rosinen überstreuen.

Guten Appetit!

Ihr Schröder-Team

Tipp:

Sie können auch mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur des Lammbratens überprüfen. Wir empfehlen etwa 75 Grad.



SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN
Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek
Fon 04151 / 868 21 25 · Fax 04151 / 868 21 29
info@bio-fleischer-laden.de · www.bio-fleischer-laden.de

SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN · Seestern-Pauly-Str. 12 · 21493 Schwarzenbek

Buntes Karottengemüse

Rezept für 4 Personen / Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten / Garzeit: 25 Minuten

Sie brauchen:

800 Gramm bunte Karotten

2 EL eingeweichte Rosinen (am besten über Nacht einweichen)

1 TL Kreuzkümmel

Meersalz

Saft einer halben Zitrone

1 bis 2 EL Olivenöl

30 Gramm Butter

Und so geht's:

1. Karotten waschen und kräftig abbürsten, den Ansatz knapp abschneiden.
2. Karotten in einer passenden Pfanne in Öl und Butter bei mäßiger Hitze etwa 8 Minuten anschwitzen und direkt salzen.
3. Kreuzkümmel zugeben und kurz mitrösten. Eingeweichte Rosinen zugeben und mit Zitronensaft ablöschen.
4. 2 bis 3 EL Rosinenwasser zugeben und das Gemüse mit Deckel bei milder Hitze etwa 20 bis 25 Minuten garen.

Tipp:

Wer das Gemüse etwas knackiger mag, gart die Karotten 5 Minuten weniger. Wer es lieber weicher mag, verlängert die Garzeit um 5 Minuten.