



Pressemitteilung

Aberystwyth/Wales, 7. April 2016

So schmeckt der Sommer: Leichte Gerichte mit Walisischem Lammfleisch (g.g.A.)



Im Sommer möchte man am liebsten jede Sekunde draußen verbringen - das gilt auch für das Essen. Wie schön, wenn man auf die Schnelle etwas Leckeres zaubern kann! Leichte Gerichte sind dabei besonders gefragt.

Egal, ob beim Picknick, zur Gartenparty oder für das Mittagessen: Gerichte mit Walisischem Lammfleisch eignen sich für jede Gelegenheit. Das hochwertige Fleisch aus Wales bringt puren Geschmack und garantiert höchsten Genuss. Zusammen mit bunten, erntefrischen Gemüsesorten und aromatischen Kräutern serviert – schon ergeben sich verlockend leckere Alternativen zu den üblichen Grill-Klassikern.

Mehr Informationen zu Walisischem Lammfleisch (g.g.A.) und zur Verfügbarkeit finden Sie unter:

<http://walisischeslamm.eu/>

Pressekontakt:

Kristina Stuppi, Tel.: +49-(0)89-452219-26, E-mail: stuppi@move-communications.com
Katharina Kunze, Tel.: +49-(0)89-452219-25, E-mail: kunze@move-communications.com
move communications GmbH, Kistlerhofstr. 70/Geb.88, D-81379 München



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





Perfekte Spätsommer-Steaks vom Walisischen Lamm (g.g.A.)



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 2

Küche: britisch

Zuschnitt: Keulensteak/Hüftsteak

Zutaten:

- 2 magere Steaks vom Walisischen Lamm (Keule oder Hüfte)
- Salz und Pfeffer
- 30 ml (2 EL) Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben geschnitten
- 15 ml (1 EL) Apfelmus
- 60 ml (4 EL) Apfelsaft
- 15 g (1 EL) frische Minze, gehackt

Zum Anrichten:

- 45 ml (3 EL) Apfelsaft
- 15 g (1 EL) frische Minze, gehackt
- 30 ml (2 EL) Olivenöl

Dazu: Apfel und Cole-Slaw-Frühlingszwiebelsalat

Zubereitung:

1. Zunächst Grillpfanne oder BBQ-Grill vorheizen, denn ein perfektes Steak benötigt Hitze.
2. Keulen- oder Hüftsteaks salzen und pfeffern und in Öl mit Knoblauchblättchen nach folgenden Garrichtlinien zubereiten: pro ca. 1 - 2 cm Dicke rechnen Sie mit ca. 4 - 6 Minuten von jeder Seite. Dickere Steaks in Relation entsprechend länger anbraten.
3. Wenn Zubereitung in Pfanne erfolgt, Apfelmus, Apfelsaft und Minze hinzugeben. Wenn Zubereitung auf dem Grill erfolgt, Zutaten in Extra-Pfanne vermengen, erhitzen und später dazugeben.
4. Für einen feinen Apfel-Minz-Streusel-Effekt einfach Apfelsaft, gehackte Minze und Olivenöl vermischen und Fleisch damit bestreuen.
5. Mit fein zugeschnittenem Apfel und Cole Slaw-Frühlingszwiebelsalat servieren.



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





Koteletts vom Walisischem Lamm (g.g.A.) mit BBQ-Saucen-Glasur



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 4

Küche: amerikanisch

Zuschnitt: Kotelett/Karree

Zutaten:

- 8 magere Koteletts vom Walisischen Lamm
- jeweils 150 ml Apfel- und Mangosaft (oder ähnliche Geschmacksrichtungen)
- 45 ml (3 EL) Tomaten-Ketchup
- 15 ml (1 EL) brauner Ketchup
- 15 ml (1 EL) Senf
- 2,5 g (1/2 TL) China-Gewürz

Dazu: Ofenkartoffeln und gekochte oder gegrillte Maiskolben

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Fruchtsäfte, Ketchup, Senf und China-Gewürz in kleiner Schale vermischen.
3. Koteletts vom Walisischen Lamm in großen Bräter geben. BBQ-Marinade über Koteletts gießen und diese so lange wenden und damit einpinseln, bis sie ausgiebig mit Sauce überzogen sind.
4. Fleisch im Bräter in Backofen geben und 20 Minuten lang garen, bis Fettränder von Koteletts zu bräunen beginnen.
5. Danach Bräter aus Ofen nehmen und Restsauce vorsichtig in Krug abgießen.
6. Koteletts weitere 5 Minuten im Ofen garen, bis diese eine goldbraune Farbe angenommen haben und glänzen.
7. Servieren mit hausgemachter BBQ-Sauce, Ofenkartoffeln und gekochten oder gegrillten Maiskolben.



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





Keulensteaks vom Walisischen Lamm (g.g.A.) nach thailändischer Art mit Tomaten-Ingwer-Salat



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 2

Küche: thailändisch

Zuschnitt: Keulensteak

Zutaten:

- 2 magere Keulensteaks vom Walisischen Lamm
- 10 ml (2 TL) grüne Thai-Curry-Paste
- 1 grüne Chili, entkernt und fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 2,5 cm Ingwerwurzel, geschält und fein gehackt
- 1 kleines Stückchen Butter

Für den Salat:

- Salat nach Belieben
- 5 ml (1 TL) Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- 2 frische Tomaten, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Grüne Thai-Curry-Paste sowie Hälfte von Chili, Ingwer und Knoblauch in Schale geben. Zutaten vermischen. Keulensteaks vom Walisischen Lamm hinzugeben und von allen Seiten einreiben. Zudecken und bis zum Garen stehen lassen.
2. Salat zubereiten. Zweite Hälfte Chili, Knoblauch und Ingwer in Mörser zerstoßen, bis Masse glatte Konsistenz aufweist. Öl und schwarzen Pfeffer zugeben. Alles vermischen. Saucen-Paste mit Tomaten vermengen und Salat bei Zimmertemperatur stehen und marinieren lassen.
3. Grill oder Grillplatte vorheizen. Steaks von jeder Seite ca. 4 - 6 Minuten lang grillen.
4. Mit Tomaten-Ingwer-Salat anrichten und servieren.



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





Harissa-Koftas vom Walisischen Lamm (g.g.A.) auf mediterrane Art



Zubereitungszeit: 45 Minuten

Portionen: 4

Küche: mediterran

Zuschnitt: Hackfleisch

Zutaten:

- 450 g mageres Hackfleisch vom Walisischen Lamm
- 15 ml (1 EL) Harissa-Paste
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 5 sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
- Salz und Pfeffer

Bitte vorbereiten: Bambusspieße, eingeweicht in kaltem Wasser

Für den Griechischen Salat:

- 1 große Fleischtomate, grob gewürfelt
- 1 Salatgurke, gewaschen und ungeschält, grob gewürfelt
- 4 sonnengetrocknete Tomaten, gehackt
- 1 Prise getrockneten Oregano
- 50 g Feta-Käse, zerbröseln
- Salz und Pfeffer
- 30 g (2 EL) frische Petersilie, grob gehackt

Dazu: gebackenes Pita-Brot

Zubereitung:

1. Hackfleisch vom Walisischen Lamm in große Schüssel geben und Harissa-Paste, Knoblauch, sonnengetrocknete Tomaten sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gründlich vermengen.
2. In 8 Portionen aufteilen und daraus Koftas (längliche Fleischklöße) rollen.
3. Bambusspieße einmal mittig längs durch Koftas schieben und Fleisch drum herum leicht andrücken, um Spieße stabiler zu machen.
4. Koftas auf Teller legen und für 15 - 20 Minuten in den Kühlschrank geben.
5. Jetzt Grill im Ofen vorheizen. Koftas aus dem Kühlschrank nehmen und unter heißem Grill ca. 12 Minuten grillen, bis diese gar und goldbraun sind.
6. Während Grillzeit, gewürfelte Tomate und Gurke, sonnengetrocknete Tomaten, Oregano, Feta-Käse und frische Petersilie in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Koftas mit Griechischem Salat und getoastetem Pita-Brot servieren.

