



Pressemitteilung

Aberystwyth/Wales, 12. Juni 2017

Ruckzuck fertig: Schnelle Rezepte mit Walisischem Lammfleisch (g.g.A.)



Die Gäste kündigen sich spontan an oder das Essen muss mittags unbedingt schnell auf dem Tisch bereitstehen? Einfache Rezepte machen Lust auf Kochen: Denn gutes Essen bedeutet keinesfalls, dass es besonders aufwendig zubereitet oder lange gekocht sein muss! Die Hauptsache ist, dass der Koch großen Wert auf hochwertige Zutaten legt: Qualitativ hochwertiges Fleisch und frisches, knackiges Gemüse sind ein absolutes Muss. Mit den richtigen Zutaten lassen sich innerhalb von maximal 30 Minuten leckere Gerichte kreieren, die Braten oder Schmorgerichten

hinsichtlich Geschmack in Nichts nachstehen.

Bei Kurzgebratenem ist purer Geschmack gefragt, weshalb unbedingt auf hochwertige Fleischqualität geachtet werden sollte. Bei der Wahl des Fleisches ist Walisisches Lammfleisch in jedem Falle eine gute Idee: Es punktet mit einzigartiger Qualität und garantiert dank des feinen milden Geschmacks höchsten Genuss. Kein Wunder, dass die EU-Kommission Lammfleisch aus Wales unter anderem auch deshalb das Gütesiegel „geschützte geographische Angabe“ verlieh.

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

<http://walisischeslamm.eu/>

Pressekontakt:

Katharina Kunze, Tel.: +49-(0)89-452219-25, E-mail: kunze@move-communications.com
Jutta Rossié, Tel.: +49-(0)89-452219-22, E-mail: rossie@move-communications.com
move communications GmbH, Kistlerhofstr. 70/Geb.88, D-81379 München



Walisische Lammkoteletts (g.g.A.) mit Manchego-Käse



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 4

Küche: spanisch

Zuschnitt: Kotelett / Karree

Zutaten

4 magere Koteletts vom Walisischen Lamm

50 g Manchego-Käse oder einen vergleichbaren Hartkäse, in 4 breite Scheiben geschnitten

30 ml (2 EL) Mango-Chutney

4 Scheiben Speck oder Pancetta zum Umwickeln

Salz und Pfeffer

Für den scharfen Tomaten-Chili-Kartoffel-Salat:

450 g junge Kartoffeln, gekocht

30 ml (2 EL) Mayonnaise

1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt

2 Tomaten, grob gehackt

2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten

1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf Grillstufe vorheizen.

2. Koteletts vom Walisischen Lamm auf einem Brett platzieren und jeweils von der Schmalseite des Fleisches einschneiden, so dass eine flache Tasche im Fleisch entsteht. Jeweils eine Käsescheibe in die Fleischtaschen geben und einen kleinen Teelöffel Chutney darüber geben. Jedes gefüllte Kotelett nun mit zwei Scheiben Speck oder Pancetta umwickeln. Koteletts auf geöltem oder mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren und im vorgeheizten Backofen auf Grillstufe jeweils ca. 8 - 10 Minuten von jeder Seite grillen bis sie goldbraun sind.

3. In einer großen Schüssel die in grobe Würfel geschnittenen Kartoffeln mit Mayonnaise, roter Chilischote, Tomaten, Frühlingszwiebeln und einer Prise Cayennepfeffer sanft vermengen.

4. Koteletts mit scharfem Tomaten-Chili-Kartoffelsalat und Blattsalatgarnitur servieren.



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





Feta-Burger vom Walisischem Lamm (g.g.A.) mit mediterraner Guacamole und Oliven



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 6

Küche: mediterran

Zuschnitt: Hackfleisch

Zutaten

450 g Hackfleisch vom Walisischen Lamm
30 g (2 EL) frische Minze oder Oregano, gehackt
schwarzer Pfeffer
75 g Feta-Käse, zerkrümelt

Für die Guacamole

2 reife Avocados, geschält, entsteint

Saft einer ½ unbehandelten Zitrone oder Limette

Cayennepfeffer

wenn gewünscht: 1 kleine Zwiebel, geschält, gewürfelt und püriert

wenn gewünscht: entkernte Tomaten, in kleine Würfel geschnitten

Dazu: Ciabatta-Brötchen für die Burger, saisonaler Salat und eingelegte Oliven

Zubereitung

1. Ofen auf Grillstufe vorheizen oder Grill erhitzen.
2. Hackfleisch vom Walisischen Lamm, frische Minze oder Oregano, schwarzen Pfeffer und Feta-Käse in großer Schüssel gut vermengen.
3. In 6 mittelgroße Burger formen.
4. Burger für ca. 12 Minuten auf Backpapier in den Ofen oder auf den Grill geben und von beiden Seiten grillen, bis sie nach Wunsch gegart sind.
5. Für die Guacamole: Avocado mit Zitronen- oder Limettensaft, Cayennepfeffer nach Geschmack und - wenn gewünscht - pürierter Zwiebel zu Paste verarbeiten. Nach Geschmack kleine Tomatenwürfel untermengen.
6. Ciabatta-Brötchen in zwei Hälften teilen und beide Hälften toasten.
7. Ciabatta-Brötchen mit Salat, Saucen nach Belieben und Lammburgern belegen, Burger schließen. Mit saisonalem Salat und eingelegten Oliven servieren.





Glasierte Filets vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Sesam und Frühlingszwiebeln auf asiatische Art



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Personen: 4

Küche: asiatisch

Zuschnitt: Filet

Zutaten

8 Filets vom Walisischen Lamm

8 - 10 Frühlingszwiebeln, gewaschen und geputzt

Rapsöl oder Butterschmalz zum Anbraten

30 ml (2 EL) Hoisin Sauce

30 ml (2 EL) Austernsauce

30 ml (2 EL) Tamari Sojasauce (ohne Weizen)

15 ml (1 EL) Sriracha scharfe asiatische Chilisauc

15 ml (1 EL) Reisweinessig

60 ml (4 EL) Honig

15 g (1 EL) Sesam, geröstet

Als Beilage eignet sich am besten Jasmin Reis

Zubereitung

1. Filets von Walisischem Lamm in Viertel schneiden.
2. Die oberen grünen Blätter der Frühlingszwiebeln bis ca. 3 cm Länge der Gesamtzwiebel in feine dünne Scheiben schneiden und zur Seite legen. Den Rest der Frühlingszwiebeln in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Hoisin-, Austern-, Soja- und Chilisauc mit Reisweinessig und Honig in einer breiten Schüssel gut verrühren und beiseitestellen.
4. Einen Wok oder eine große Pfanne mit Bratfett nach Wahl erhitzen. Filets und Frühlingszwiebelstücke ca. 5 Minuten darin anrösten, bis alles von allen Seiten goldbraun ist.
5. Gebratene Filets und Frühlingszwiebeln in Marinade geben und von allen Seiten damit ummanteln. Anschließend alles zurück in Wok oder Pfanne geben und so lange köcheln lassen, bis sich eine klebrige und scheinende Glasur ergibt.
6. Mit duftendem Jasmin Reis servieren. Mit geröstetem Sesam und frischen Frühlingszwiebelringen anrichten.



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

