

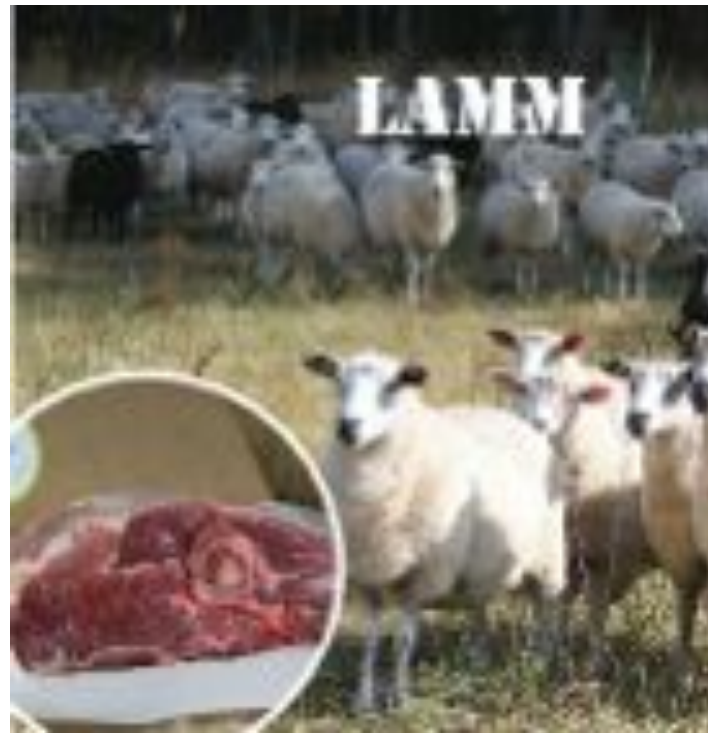


www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind . Schwein . Lamm

Rezeptheft

II



Inhalt:

- 1 Lamm Geschnetzeltes mit Gemüse
- 2 Lamm Geschnetzeltes mit Obst
- 3 Lammkeule
- 4 Lammkeule exotisch
- 5 Lammkeule Niedrigtemperatur
- 6 Lammrücken



Guten Appetit!

Biofleisch bestellen:

www.mycow.de

Kontakt

www.mycow.de

Landnah GmbH

T: 03844 890 13 07

F: 03844 890 13 08

E: info@mycow.de

DE-ÖKO-034



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind . Schwein . Lamm



Lamm

Geschnetzeltes

mit Gemüse



Zutaten für 2 Personen:

500g Geschnetzeltes vom Lamm, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 6 kleine Champignons, 2 Tomaten, 4 Zweige Thymian, 200 ml Wasser, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Champignons und Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch pressen. Thymian waschen und hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten, dann Zwiebel mitbraten und Knoblauch hinzu. Dann Champignons und Tomate hinzugeben. Anbraten. Dann mit Wasser ablöschen. Thymian, Salz und Pfeffer hinzugeben und 20 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Danach Deckel entfernen und weiterkochen, um die Sauce eindicken zu lassen.

Guten Appetit!

Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Lamm Geschnetzeltes in unseren
Paketen:
>> Lamm

Nichts verpassen: Rezepte und
Aktuelles in unserem Newsletter:
<http://www.mycow.de/newsletter>

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind . Schwein . Lamm



Lamm Geschnetzeltes mit Obst



Zutaten für 2 Personen:

500g Geschnetzeltes vom Lamm, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 Hand voll Rosinen, 1 TL Ras el Hanout (Gewürz), 3 Pfirsiche, 200 ml Wasser, Salz

Zubereitung:

Pfirsiche waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch pressen. Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten, dann Zwiebel und Ras el Hanout mitbraten und Knoblauch hinzu. Dann mit Wasser ablöschen. Rosinen und Salz hinzugeben und 20 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Danach Deckel entfernen, die Pfirsiche hinzugeben und weiterkochen, um die Sauce eindicken zu lassen.

Guten Appetit!

Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Lamm Geschnetzeltes in unseren
Paketen:
>> Lamm

Nichts verpassen: Rezepte und
Aktuelles in unserem Newsletter:
<http://www.mycow.de/newsletter>

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de

www.mycow.de

Lammkeule im Ofen klassisch gespickt



Bio-Fleisch
mit Biografie



Zutaten:

Ca. 1,25 kg Bio-Lammkeule, min. 6 Knoblauchzehen, 3 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Rosmarin (4 Äste), 2 TL Kümmel, Wasser, Öl

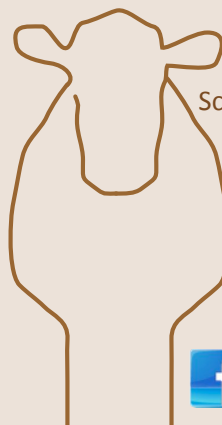
Zubereitung:

Die Lammkeule abtupfen und reichlich mit Knoblauch spicken. Scharf von allen Seiten im Bräter anbraten. 3 Zwiebeln schälen, achteln, kurz mit anbraten. Mit 3-4 Tassen Wasser übergießen (Boden des Bräters ca. 2cm hoch bedeckt). Pfeffer, Salz, Rosmarin und Kümmel dazugeben. Zugedeckt bei 180 Grad im Ofen ca. 1,5 Stunden schmoren. Gelegentlich mit Sud übergießen.

Dazu passen Bohnen und Klöße aber auch Ofenkartoffeln oder Kartoffelpüree.



Guten Appetit!



Kontakt

www.mycow.de

Landnah GmbH

Schwaaner Landstr. 184 . 18059 Rostock

T: 03844 890 13 07

F: 03844 890 13 08

E: info@mycow.de

DE-ÖKO-034





www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind . Schwein . Lamm



Exotische Lammkeule mit indischem Dal

Zutaten für 4 Personen:

Für das Lamm: 1,2kg Lammkeule, 5 Knoblauchzehen,
min. 2 EL Ras-el-Hanout Gewürz, Salz, Öl zum Anbraten

Für den Dal: 250g rote Linsen, 1,5 cm frischer Ingwer,
400ml Kokosmilch, 1 TL gemahlener Kümmel, 1 TL
Kurkuma, 1 TL Garam Masala, Salz, 2 EL Öl, 2
Knoblauchzehen, 1 mittlere Zwiebel, 1 EL Sojasauce

Dazu Reis und etwas Naturjoghurt



Zubereitung:

Lammkeule mit Knoblauch spicken und mit etwas Salz und Ras-el-Hanout Gewürz einreiben. Dann kräftig Anbraten. Derweil den Ofen auf 165 Grad vorheizen. Dann darin 45 min. mit Deckel garen, anschließend weitere 20 min. mit reduzierter Temperatur auf 90 Grad. (Am besten ein Bratenthermometer nutzen.)

Nach knapp der Hälfte der Garzeit mit der Zubereitung der Dal-Linsen beginnen. Linsen nach Anleitung in Wasser weich kochen (ca. 10-15 min.). Geschälten Knoblauch und Zwiebel hacken. In Pfanne Gewürze im Öl erhitzen, dann Knoblauch und Zwiebeln hinzu. Die Linsen hinzufügen und mit der Kokosmilch ablöschen. ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und klein hacken oder raspeln. Ingwer und Sojasauce hinzugeben.

Alternativ: einfach unseren gewürzten Lammrollbraten zubereiten und dazu die Dal-Linsen – lecker!

Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Lammkeule in unseren Paketen:

>> Gourmet

Lammrollbraten in unseren Paketen:

>> Weide-Genuss

>> Kraft

Nichts verpassen: Rezepte und
Aktuelles in unserem Newsletter:
<http://www.mycow.de/newsletter>

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de

Guten Appetit!



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind · Schwein · Lamm



Lammkeule mit griechischem Joghurt - Niedrigtemperatur -



Zutaten für 6 Personen:

2,3 kg Lammkeule, Öl, 6 Knoblauchzehen, Meersalz, frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

500g griechischer Joghurt, ½ Gurke, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ofen vorheizen auf 85 Grad Umluft. Lammkeule mit halbierten Knoblauchzehen spicken und mit Meersalz und Pfeffer einreiben. In Öl von allen Seiten im Bräter anbraten und mit geschlossenem Bräter in den Ofen stellen. Die Garzeit beträgt min. 4h, am besten mit Bratenthermometer arbeiten und dieses am Knochen positionieren. Für uns war eine Temperatur von 58 Grad perfekt, wer es gern etwas mehr durch mag, lässt die Keule etwas länger im Ofen.

Genug Zeit um den Joghurt zuzubereiten: Gurke raspeln, Knoblauch pressen und mit den Joghurt sowie Salz und Pfeffer vermischen.

Dazu Ofengemüse mit Petersilie.

Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Lammkeule in unseren Paketen:
>> Gourmet

Nichts verpassen: Rezepte und
Aktuelles in unserem Newsletter:
<http://www.mycow.de/newsletter>

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de

Guten Appetit!



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind . Schwein . Lamm



Rücken vom Bio Lamm

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Lammrücken, Öl, 6 Zweige frischer Thymian, 3 Knoblauchzehen, Meersalz, frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

100g Naturjoghurt, 20 Blätter Gundermann (Wildkraut) aus dem Garten (alternativ Thymian), ¼ TL Paprikapulver, ¼ TL Meersalz

Dazu Kartoffelstampf mit viel Butter und etwas Muskat.



Zubereitung:

Ofen vorheizen auf 160 Grad Ober/Unterhitze. Lammrücken am Rückenknöchel schneiden auf beiden Seiten mit Thymian und Knoblauchscheiben füllen. Mit Meersalz und Pfeffer einreiben. Dann scharf anbraten im Bräter. Anschließend für max. 45 Minuten in den Ofen.

Gundermannblätter waschen und hacken und zusammen mit den Gewürzen in den Joghurt mischen.

Dazu Kartoffelstampf mit viel Butter und etwas Muskat.

Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Lamm Rücken in unseren Paketen:
>> Gourmet

Nichts verpassen: Rezepte und Aktuelles in unserem Newsletter:
<http://www.mycow.de/newsletter>

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de

Guten Appetit!