

Zu Tisch: Im Burgenland

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-im-burgenland



Lammkeule mit Sommergemüse und geschmorten Paradeisern (Tomaten)

6 Portionen

Zubereitungsdauer: 240 Min.

Die burgenländische Küche besticht durch eine Mischung aus österreichischem Charme und pannonischer Würze. In der Gemüsekammer Österreichs gehören Tomaten (Paradeiser), Paprika und Zwiebeln zu den beliebtesten Zutaten.

Tipp: Die Lammkeule wird zwischen braten und dünsten im Topf auf der Herdplatte geschmort. Das Fleisch wird dadurch besonders zart und saftig.

Für die Suppe wird kein Fleisch verwendet – nur Knochen. Die Lammknochen von Weidelämmern sind sehr schmackhaft und haben wenig Fettanteil.

Für das Sommergemüse kann alles verwendet werden, was der Sommer an Gemüse zu bieten hat. Wenn das Gemüse aus dem eigenen Garten kommt am besten nicht waschen, damit so wenig Flüssigkeit wie möglich entsteht.

Zutaten für die Lammkeulen:

- 1200 g Lammkeule (mit Knochen)
- 250 ml Rotwein
- 20 g Tomatenmark
- 1000 g Lammknochen
- 4 Schalotten
- 1500 ml Wasser
- 1 Bund Suppengrün (Knollensellerie, Petersilienwurzel, Karotten)
- 1 Stange Lauch
- 5 Blatt Liebstöckel
- 5 Lorbeerblätter
- 3 Stiele Rosmarin

- 3 Stiele Thymian
- 3 Blatt Salbei
- 10 Pfefferkörner

Zutaten für das Sommergemüse:

- 600 g Rüben
- 600 g rote Beete
- 2 Zucchini
- 2 Kohlrabi
- 5 Karotten
- 6 frische Knoblauchzehen
- 5 kleine Zwiebeln
- 50 g Parmesan
- 10 g Mehl

Zutaten für die geschmorten Tomaten:

- 1000 g Tomaten (sehr reif)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Balsamico-Essig
- 50 g Basilikum
- Öl zum Anbraten

Zubereitung

Lammkeule:

Die Lammknochen kalt abwaschen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Lauch und Suppengrün waschen, Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Knoblauchzehen abziehen und mit den ungeschälten Schalotten zur Suppe geben. Die Kräuter kurz unter kaltem Wasser abbrausen und mit den Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Salz dazu geben. Bei mäßiger Hitze ca. 60 Minuten köcheln lassen.

Das Eiweiß, das sich während des Kochens auf der Oberfläche sammelt, mit einem Schöpflöffel abschöpfen. Gemüse und Knochen durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Die klare Brühe wieder auf die Herdplatte stellen und zum Aufgießen der Lammkeule verwenden.

Die Lammkeule(n) waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Keule rundum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rotwein ablöschen. Etwas Suppe angießen und die Hitze reduzieren. Das Fleisch in der Pfanne zugedeckt ca. 80 Minuten schmoren lassen. Bei Bedarf nach und nach Suppe nachgießen. Die Keule aus der Pfanne nehmen und kurz in Alufolie wickeln. Für die Soße die Flüssigkeit etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.

Sommergemüse:

Das Gemüse waschen, schälen und in große Stücke schneiden. Bunt gemischt auf ein leicht gefettetes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl darüber träufeln. Den frisch geriebenen Parmesan mit dem Mehl vermengen und über das Gemüse streuen, um den Saft des Gemüses aufzusaugen. Parmesan macht es am Schluss extrem würzig und es beginnt wesentlich früher zu braten.

Bei 180 Grad Umluft (200 Grad Ober/Unterhitze) im Backofen ca. 40 Minuten backen. Zwischendurch das Gemüse einmal umrühren.

Geschmorte Tomaten (Paradeiser):

Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen (Zucker karamellisiert). Mit etwas Balsamico-Essig ablöschen. Sanft garen lassen, bis eine „Tomatencreme“ entsteht. Mit frischen Basilikumblättern bestreuen.



Lammkeule mit Sommergemüse und geschmorten Paradeiser

Annettes bunte Paradeiser

Als Vorspeise für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Getrocknete Tomaten schmecken auch im Sommer köstlich, weil sie durch den Wasserentzug ein ganz konzentriertes Tomatenaroma haben. Das ist ganz was anderes als bei frischen Tomaten. Je vielfältiger und reifer die verwendeten Sorten sind, umso intensiver wird das Geschmackserlebnis. „Annette’s getrocknete Paradeiser“ sind ein Hit und eignen sich auch zum knabbern zwischendurch.

Tipp: Dazu schmeckt hervorragend frischer Ziegen- bzw. Schafskäse oder luftgetrockneter Edelschinken. Die getrockneten Tomaten peppen auch Nudel- und Gemüsesalate auf: Tomaten kurz heiß übergießen und stehen lassen. Dann in Streifen schneiden und dem Salat begeben. Alternativ in gutem Wein oder Essig einweichen.

Zutaten:

- 50 g getrocknete Tomaten
- 100 ml Rot- oder Weißwein (nach Belieben)
- 15 ml Balsamico-Essig
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Zubereitung:

Den Rot- bzw. Weißwein in einen flachen Topf schütten. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuterzweig und den Balsamico-Essig dazugeben. Das ganze wird kurz aufgekocht. Die getrockneten Tomaten in die Flüssigkeit legen und zugedeckt kurz köcheln lassen, bis sie die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben. Kurz abkühlen lassen und großzügig mit gutem Olivenöl übergießen.



Annettes Paradeiser

Melanzani (Auberginen) mit Walnusscreme:

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Aubergine, die in Österreich und Italien **Melanzani** genannt wird, besteht zu 90 Prozent aus Wasser. Deswegen hat sie auch kaum Kalorien, dafür aber viele Vitamine. Achtung: als Nachtschattengewächs ist sie roh nicht verzehrbar!

Tipp: Das Gericht schmeckt sowohl lauwarm als auch kalt gut. Wenn man von der Creme zu viel gemacht hat, kein Problem! Man kann sie auch als Brotaufstrich oder zu gegrilltem Fleisch verwenden.

Zutaten:

- 2 mittelgroße Auberginen (z.B. Benarys „Blaukönigin“)
- 1 große Tomate (z.B. die „Schwarze Indische“)
- 80 ml Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 60 g ausgelöste Walnüsse (12 - 15 Stück)
- Wasser
- Salz

Zubereitung:

Die Walnüsse und die abgezogenen Knoblauchzehen mit etwas Wasser verquirlen. Wenn die Masse nicht cremig wird, muss noch etwas Wasser dazugeben werden. Am Schluss mit Salz abschmecken.

Die Auberginen unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Auberginen darin auf beiden Seiten anbraten, bis sie gleichmäßig braun sind. Sie sollen noch ein wenig Biss haben. Ein wenig salzen.

Da sich die Auberginen sehr schnell mit Fett vollsaugen, sollte man sie nach dem Braten auf Küchenpapier legen.

Je einen knappen Esslöffel von der Walnusscreme auf die eine Hälfte der Auberginen geben und die andere Hälfte darüber schlagen. Die große Tomate in Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und die „Auberginen-Taschen“ darauf legen.



Melanzani mit Walnusscreme