

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Lammbutterschnitzel mit Rahmspinat

Koch: Thomas Gruber

Zutaten

(4 Personen)

Für die Butterschnitzel

- 50 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Butter zum Anbraten
- 50 ml Obers
- 10 g Salz
- 1 Msp. Currypulver
- 1 EL Schafjoghurt
- 100 g Toastbrot
- 500 g Lammfleisch
(Hals, Schopf oder Schulter)
- geriebene Muskatnuss
- 50 g Semmelbrösel
- 50 g Butter zum Anbraten der Schnitzel

Für die frittierten Brennnesseln

- 2 Handvoll Brennnesseln
- Rapsöl zum Frittieren
- Salz

Für den Rahmspinat

- 250 ml Obers
- Brennesselstiele (von den frittierten Brennesseln)
- 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
- 50 g geriebenen Pecorino
- geriebene Muskatnuss
- 250 g Blattspinat

Für die Garnitur

- essbare Blüten nach Belieben (z.B. Ringelblumen, Tagetes, Kapuzinerkresse)
- Wiesenkräuter nach Wahl (z.B. Schafgarbe)
- geriebener Pecorino

Zubereitung

1. Für die Butterschnitzel-Masse zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch fein blättrig schneiden, in der Butter ohne Farbe glasig anschwitzen und mit dem Obers aufgießen. Dann eine Prise Salz und etwas Currypulver dazugeben und einmal aufkochen lassen. Die Toastbrotsscheiben grob auseinanderzupfen, in der Masse einweichen und abkühlen lassen. Nun noch etwas Schafjoghurt einrühren.

2. Das Lammfleisch in grobe Würfel schneiden und mit dem eingeweichten Toastbrot, das fast die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen. Anschließend die Masse mit etwas geriebener Muskatnuss würzen und mit den Händen durchkneten. Nun ovale Schnitzel á 80 Gramm daraus formen, diese beidseitig mit Semmelbrösel bestreuen und in einer Pfanne in Butter langsam auf beiden Seiten goldbraun braten.

3. Für die frittierten Brennesseln die Brennesselblätter von den Stielen abzupfen. Die Stiele beiseitelegen und die Blätter in einem Topf in 160° C heißem Rapsöl knusprig frittieren. Mit einem Siebschöpfer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und mit verschiedenen essbaren Blüten und Wiesenkräutern vermengen.

Achtung: Aufgrund des hohen Wasseranteils in den Kräutern kann das Öl beim Frittieren der Brennesseln etwas spritzen.

4. Für den Rahmspinat das Obers mit den Brennesselstielen in einem Topf erwärmen und aufkochen lassen. Dann den geriebenen Pecorino, eine Prise Salz, etwas geriebene Muskatnuss und den Zitronensaft und -abrieb dazugeben. Den Blattspinat hinzufügen und darin warmrühren. Er soll lauwarm und knackig sein.

5. Zum Schluss den Rahmspinat auf flachen Tellern anrichten, je ein Butterschnitzel darauflegen und die Blüten-Brennnessel-Kräuter-Mischung darüber streuen. Ein wenig Pecorino darüber hobeln und servieren.