

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Simeon Baker



Kräutersalat mit Erdbeeren, Spargel und Lamm

Koch: Stefano Erhart

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Salat

- eine Handvoll frische Wildkräuter (z.B. Brunnenkresse, Löwenzahn, Spitzwegerich...)
- 8 Stangen grüner Spargel
- 200 g Erdbeeren
- eine Handvoll Brennnesselblätter
- ein Schuss Brennnesselwasser (1/4 l Wasser mit einer Handvoll Brennnesseln aufkochen lassen, die Blätter kurz darin ziehen lassen und diese danach entfernen)
- ein Schuss Birnenessig
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

Für das Fleisch

- 12 kleine Lammkoteletts (aus der Lammkrone geschnitten)
- Salz
- Pfeffer

Quelle: ORF extra

- 2 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- drei angedrückte Knoblauchzehen

Für die Garnitur

- Gänseblümchen
- 4 Scheiben getoastetes Schwarzbrot

Zubereitung

1. Für das Fleisch die Lammkrone zwischen den Knochen in einzelne Lammkoteletts schneiden (oder schon portioniert beim Metzger kaufen). Die Koteletts anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl gemeinsam mit den angedrückten Knoblauchzehen sowie je zwei Rosmarin- und Thymianzweigen beidseitig anbraten. Das Fleisch, sobald es Farbe fängt, aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

2. Den grünen Spargel in einem Topf in kochendem, gesalzenem Wasser etwa drei Minuten blanchieren, danach herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

5. Für das Dressing die Brennnesselblätter, das Brennnesselwasser, etwas Salz und Pfeffer sowie einen Schuss Sonnenblumenöl und Birnenessig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer feinmixen.

Tipp: Brennnesselwasser ist sehr gesund und eignet sich auch gut als erfrischendes Getränk.

6. Zum Schluss die Wildkräuter waschen, in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren, anschließend auf vier flache Teller aufteilen. Die Erdbeeren und den Spargel ebenfalls auf die Teller aufteilen und jeweils drei Lammkoteletts darauf anrichten. Den Wildkräutersalat mit Gänseblümchen garnieren und frisch getoastetes Schwarzbrot dazu servieren.