



## **A Taste of Scotland - Ein Rezept für Genießer**

### **Geröstetes Lamm mit Wurzeln, Graupen und gedünstetem Gemüse**

Am besten schauen Sie sich das Video zum Rezept an - dann wird die Zubereitung deutlicher. Um die Zubereitung besser zu verstehen, haben wir die wichtigsten Schritte für Sie übersetzt.

#### **Zutaten für 4 Personen**

Eine Lammkeule (entbeint)

250 g Gerstenkorn

400 g Pastinaken, Rüben und Karotten

4 Handvoll grünes Gemüse (z.B. Spinat, Lauch und Kohl)

1 Rosmarin Zweig

1/2 Liter Lamm oder Rinderfond

Butter

Rapsöl

etwas Salz und Pfeffer

Knoblauch

eine Pfanne, die in den Ofen kann (ohne Plastik-Stil!)

1. Das Lammfleisch vom Knochen entfernen und küchenfertig machen
2. Wasser aufsetzen und Gerstenkorn in kochendes Wasser geben
3. Pastinaken, Rüben und Karotten schälen und kleinschneiden
4. Den Ofen auf 220°C vorheizen
5. Die Pfanne heiß werden lassen und Öl, Pfeffer und das Lammfleisch einlegen - mit Salz und Pfeffer würzen, den Zweig Rosmarin hinzufügen
6. Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben

7. Bei Bedarf mit Pfeffer und Salz nachwürzen
8. Das Gemüse wenden bis es etwas Farbe bekommt
9. Die Pfanne in den Ofen geben und garen, bis das Lammfleisch fertig ist. (ggf. Thermometer verwenden)
10. Die fertig gekochte Gerste abgießen und schottischer Butter hinzufügen
11. Das fertige Lamm aus dem Ofen nehmen und das Fleisch etwas ruhen lassen
12. Auf Basis des Bratensaftes, dem Fett und den Gewürzen der Pfanne wird die Soße mit etwas Lammfont hergestellt.
13. In der Zwischenzeit Butter und in einem weiteren Topf erhitzen und das grüne Gemüse mit etwas Knoblauch hinzufügen. Kurz schwenken - nicht zu lange garen, damit der Biss nicht ganz verloren geht
14. Das Lamm in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und etwas Gerste anrichten
15. Zum Schluss etwas Sauce über das Gericht geben.

Und schon haben Sie das Aroma Schottlands auf dem Teller - Viel Spaß beim Kochen!

Die Reiseroute in Form einer interaktiven Kartendarstellung finden Sie auf unserer Website.

Dies ist ein Auszug der Website der Firma Nordica Reisen, Inh. Catharina Entreß, Unnastr. 8, 20253 Hamburg. Aktuelle Informationen zu unseren Reisen finden Sie online unter [www.nordica-reisen.de](http://www.nordica-reisen.de). Gern erstellen wir Ihnen bei Interesse ein passendes Angebot für Ihren Wunschurlaub. Bitte nutzen Sie hierfür unsere Anfrageformulare auf unserer Website oder senden Sie uns eine e-Mail an [info@nordica-reisen.de](mailto:info@nordica-reisen.de). Für eine telefonische Beratung stehen wir Ihnen gern unter +49 (0)40 8000 6125 zur Verfügung.

Nordica Reisen  
Inh. Catharina Entreß  
Unnastr. 8  
20253 Hamburg

Tel. +49 (0)40 8000 6125  
E-Mail: [info@nordica-reisen.de](mailto:info@nordica-reisen.de)  
[www.nordica-reisen.de](http://www.nordica-reisen.de)