



# Netzwerk Rommerskirchen

## FÜR UNS UND ANDERE



" Die Schürzenträger "

Rezepte für das Treffen der „Schürzenträger“ am 01. Juli 2015 um 10:30 Uhr in Nettesheim.  
(Rezepte für 6 Personen)

## Vorspeise

### Griechischer Salat mit gegrillten Riesengarnelen

- 20 Kirschtomaten
- 150 gr schwarze Oliven
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Gurke
- 2 Rote Zwiebeln
- 2 Peperoni
- 1 Zitrone
- 150 ml Olivenöl
- 4 mini Römersalate
- 300 gr Fetakäse
- 12 Riesengarnelen
- 5 Zweige Basilikum

Die Kirschtomaten und die Oliven mit einem Messer halbieren. Die Paprika und Peperoni vierteln entkernen und würfeln. Die Gurke schälen und in Stücke schneiden, die Zwiebeln schälen und ganz fein würfeln. Den Fetakäse in Würfel schneiden. Alle geschnittenen Zutaten zusammenfügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Saft einer Zitrone sowie 50 ml Olivenöl marinieren. Die Römersalate fein zupfen und auf Teller auslegen, darauf den griechischen Salat anrichten. Die Garnelen auf Spieße stecken und in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite 3 Minuten garen. Mit Salz würzen und zum Salat reichen. Die Basilikumblätter fein zupfen und über den Salat streuen.

## Hauptgericht:

### Provencalischer Lammtopf

- 1000 gr Lammfleisch ohne Knochen (Keule)
- 500 gr geschälte Tomaten (Dose)
- 300 gr Auberginen
- 300 gr Zucchini
- 300 gr rote Paprikaschoten
- 300 gr grüne Paprikaschoten
- 200 gr Schalotten
- 3 Knoblauchzehen

- 5 Zweige Thymian
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Oregano
- 200 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 400 ml trockener Rotwein

Das Lammfleisch waschen, trocknen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten hacken und in den Saft zurückgeben. Die Auberginen waschen, trocknen, halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen, trocknen und in 3 cm große Stücke schneiden. die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 50 ml Öl in einem Bräter erhitzen und das Lammfleisch darin scharf anbraten. Schalotten und Knoblauch hinzugeben und goldgelb rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kräuter hinzufügen und mit dem Rotwein ablöschen. Die Tomaten mit dem Saft unterrühren, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und den Bräter mit einem Deckel verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° 1 Stunde garen.

In der Zwischenzeit das restliche Öl erhitzen und die Auberginen mit den Zucchini darin kräftig anschwitzen. Die Paprikastücke und die restlichen Kräuter hinzufügen, gut durchrühren und 10 Minuten garen, bis die Paprika noch leicht bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen. Anschließend unter das Lamm mischen, aufkochen lassen, abschmecken und Servieren.

Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln

### **Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen**

- 1200 gr Kartoffeln (möglichst neue)
- 1 ½ El Öl, neutrales oder Olivenöl
- 1 ½ El Rosmarin
- 1 ½ Tl Grobes Meersalz
- Knoblauch nach Belieben
- Chili oder Pfeffer aus der Mühle

Die Kartoffeln nicht schälen, nur abbürsten, waschen, trockentupfen und der Länge nach durchschneiden. Die Rosmarinnadeln etwas kleiner hacken und in einer Schüssel zusammen mit den Kartoffeln, dem Salz, dem Öl, den anderen Gewürzen und dem Knoblauch gut mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auslegen. Ca 20 Minuten bei 200° Ober- und Unterhitze garen. Anschließend nochmal 5 Minuten bei Oberhitze. Und schon kann serviert werden.

## **Nachtisch:**

### **Erdbeereis nach Helmut's bewährtem Rezept**

