



## Ein Vorgeschmack auf den Sommer

Wer würzig-aromatische Kräuter im Garten oder auf der Fensterbank selbst zieht, hat diese Fitmacher in der Küche stets griffbereit.

Ihr Apotheker

*Michael Resch*



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

# Mediterrane Lammröllchen

Thymian, Rosmarin, Petersilie und Oregano – frische Kräuter würzen zarte Lammröllchen und bringen den Duft vom Mittelmeer in die heimische Küche. Der Clou ist eine Füllung aus Mozzarella, Schalotten, Knoblauch und getrockneten Tomaten. Da fühlt man sich gleich wie im Urlaub!

### Zutaten für 4 Personen

- 8 Lammschnitzel, aus der Keule geschnitten (à 80 g)
- 150 g Mozzarella-Rolle mit Basilikum
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g getrocknete Tomaten
- 1 kleine Peperoni
- 2 EL feingeschnittene Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie, Oregano)
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Silberzwiebeln (im Glas)
- 2 kleine Möhren
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 EL Mehl zum Bestäuben
- 5 EL Olivenöl
- 1 Rosmarinzwieg
- 400 ml Lammfond

### Zubereitung:

Die Lammschnitzel einzeln zwischen Klarsichtfolie legen und gleichmäßig dünn klopfen, salzen und pfeffern. Für die Füllung den Basilikum-Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden, Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden, Peperoni längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen, fein schneiden. Alles mit den Kräutern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Für die Sauce die Möhren schälen, Silberzwiebeln abtropfen lassen, Sellerie putzen, Möhren in kleine Stifte, Sellerie in Scheiben schneiden. Die Schnitzel auf einer Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten und die Füllung gleichmäßig darauf

verteilen. Die Schnitzel an den Seiten etwas einschlagen und von der schmalen Seite her aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn binden, salzen und pfeffern und mit Mehl bestäuben. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Lammröllchen darin anbraten. Die Hitze reduzieren und unter ständigem Wenden weitere 10 Minuten braten, das Gemüse zugeben, kurz mitbraten und den Rosmarinzwieg hinzufügen. Alles in einen Topf umfüllen, Lammfond in die Pfanne gießen, kurz aufkochen, über die Röllchen geben und ca. 10 Minuten weiter schmoren. Sauce nochmals abschmecken, evtl. leicht binden. Röllchen, Sauce und Gemüse anrichten. Dazu schmeckt Polenta (Maissgrieß).

Pro Portion: 463 kcal/1938 kJ, 0,6 BE

Fotozept: Zottarella/Wirths PF