

**KOCHSCHULE**

# Lamm zu Ostern hat Tradition

Schluss jetzt mit Verzicht: Zu Ostern bereiten wir ein wunderbares Menü mit Lamm, Gnocchi und Bärlauch zu. Mit frischen Morcheln wird die Speise ein Festtagsessen. Wie es geht, verrät Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier unseren Lesern. Er schwört auf zartes Lammfleisch. Das Gericht funktioniert aber auch mit anderen Fleischsorten.

VON STEPHANIE EBNER

Ihre Saison ist kurz. Deshalb gelten sie als Delikatesse. Ab Ende März sind die ersten Morcheln in gut sortierten Gemüsegeregalen zu finden. Zusammen mit dem Bärlauch, der bis Anfang Mai wächst, wird das ein kulinarischer Genuss.

Der frische Bärlauch wird zu einer Kruste verarbeitet – gerade zu den Feiertagen praktisch: Man kann sie gut vorbereiten, und holt sie bei Bedarf einfach aus dem Gefrierfach. Auch die Gnocchi muss man nicht frisch machen. Gekocht, lassen sie sich ebenfalls gut einfrieren. So wird das Oster-Menü auch mit vielen Gästen ganz entspannt.

Hans Jörg Bachmeier liebt Gnocchi. Sie werden aus einem Kartoffelteig hergestellt. Ganz wichtig: Die mehligten Kartoffeln im Ofen weich garen (sie sollten gleich groß sein). Weil man sie nicht im Wasser gekocht hat, muss man sie auch nicht erst ausdämpfen lassen. Der Teig ist dann schnell geknetet, dann geht es ans Formen.

„Die Gnocchi müssen nicht alle gleich groß werden, die Leute sollen ja sehen, dass sie von Hand gemacht sind“, warnt Bachmeier vor zu viel Präzision in der Küche. Beim Formen tut man sich mit einem Gnocchi-Brett leichter. „Aber es geht auch ohne. Dann drückt man mit einer Gabel die prägenden Rillen in den Teig.“ Das Gnocchi-Brett soll übrigens niemals abgespült werden. „Das Mehl ausklopfen reicht.“ Andernfalls klebt der Teig künftighin am Holzbrett. „Genauso wie man eine Eisenpfanne auch niemals spülen, sondern nur auswischen darf.“

Von Anfang März bis Mitte Mai ist Bärlauchzeit. Dann kann man das gesunde Kraut selber sammeln oder auf dem Wochenmarkt erstehen. Als Gemüse und Gewürz ist Bärlauch auch deshalb so beliebt, weil er wie Knoblauch schmeckt, aber keinen unangenehmen Mundgeruch verursacht. „Bärlauch muss gründlich gewaschen werden.“ Bachmeier überbrüht ihn kurz mit kochendem Wasser und gießt das Wasser dann ab. Damit die Kruste schön knallig grün ist, mischt der Spitzenkoch noch ein paar Spinatblätter unter.

Auch wenn Lamm zu Ostern der Klassiker ist – nicht jeder mag es. Als Alternative schlägt Bachmeier Wildfleisch vor. Es passt aber auch Schweinele-

**KOCHSCHULE**

Auch bei der nächsten Kochschule am **Montag, 20. April**, verrät Hans Jörg Bachmeier viele **Tipps und Tricks**. Wer dabei sein möchte, mailt an **Gastro@merkur.de**.



**Ostern kann kommen.** Hans Jörg Bachmeier hat ein frühlingshaftes Lamm-Gericht zusammengestellt.

BODMER



**Die Kartoffeln** durch eine Presse drücken.



**Aus den Kartoffeln** einen Teig formen.



**Mithilfe eines Rillenbretts** die Gnocchi formen.



**In der Morchelsauce** die Gnocchi erwärmen.

## Das gibt's zum Fest: Fleisch mit Bärlauchkruste

**Zutaten für 4 Personen**

**für die Bärlauchkruste:**  
130 g Weißbrot ohne Rinde  
100 g Butter  
75 g Bärlauch  
25 g junger Spinat  
Prise Salz  
Cayennepfeffer

**Für die Bärlauchkruste** Bärlauch und Spinat mischen. Mit heißem Wasser übergießen und gut ausdrücken. Bärlauch, Spinat, Weißbrot und Butter in einen kräftigen Mixer geben und fein mixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Masse in einen Gefrierbeutel füllen. Beutel verschließen, auf ein Blech legen, Masse glatt streichen. Kühlstellen.

**für die Gnocchi:**

600 g Kartoffeln, mehlig kochend  
1 Eigelb (M)  
75 g Speisestärke  
75 g Mehl  
Salz, Muskat  
Mehl zum Verarbeiten

**Für die Gnocchi:**

**1.** Kartoffeln bei 180° C im Backofen ca. 1 Stunde backen. Wenn die Kartoffeln weich sind, Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Eigelb, Speis-

stärke und Mehl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit Salz und Muskat würzen und verkneten. **2.** Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus jeder Portion eine Rolle von 1,5 cm Durchmesser formen und jeweils 2 cm große Stücke abschneiden. Die Stücke mit dem Daumen über ein Gnocchi-Brett oder über eine Gabel rollen. Dadurch bekommen sie die typischen Einkerbungen. Gnocchi auf ein bemehltes Blech legen. **3.** Gnocchi in leicht kochendem Wasser einmal aufkochen und dann ca. 3–4 Minuten ziehen lassen, bis alle Gnocchi oben schwimmen. Mit einem Schaumlöffel die Gnocchi aus dem Wasser in Eiswasser legen und abkühlen. Aus dem Eiswasser nehmen und auf ein geöltes Blech legen.

**für das Fleisch:**  
4 Stück Lammrücken, à 150 g  
2 EL Olivenöl  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
1 EL kalte Butter  
1 Knoblauchzehe

**Für den Lammrücken**

**1.** Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Lammrücken mit Salz würzen und auf allen Seiten anbraten. Kräuter und Knoblauch dazugeben und die Lammrücken mehrmals wenden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in den Backofen (140 Grad) auf ein Gitter legen. Den Lammrücken auf Kerntemperatur von 45° C garen. Mit dem Gitter aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Die Pfanne nochmals erwärmen, kalte Butter dazugeben und die Lammrücken unter ständigem Wenden nachbraten. Die Lammrücken wieder auf das Gitter legen. **2.** Zum Übergrillen die Grillfunktion einschalten. Die Bärlauchkruste aus dem Kühlschrank nehmen. Aus der Kruste Rechtecke in der Größe der Lammrücken schneiden. Folie entfernen und auf die Lammrücken legen. Diese im Backofen mit leichter Farbe übergrillen.

**für die Morchelrahmsauce:**

40 g Butter  
1 Schalotte, in Würfeln  
4 Stück Champignons  
0,1 l Gemüsebrühe

0,1 l Sherry, Medium dry  
200 g frische Morcheln  
1 Schalotte, in Streifen  
0,2 l Sahne und Sahne für 2 EL geschlagene Sahne  
Salz und Pfeffer  
Cayennepfeffer

**Für die Morchelrahmsauce:**

**1.** Morcheln waschen, auf ein Tuch legen. Stiele abschneiden. 20 g Butter in einer Kasserolle aufschäumen, Schalottenwürfel dazugeben und anschwitzen. Champignons klein schneiden und zusammen mit den Morchelstielen zu den Schalotten geben und anbraten. Mit 5 cl Sherry ablöschen, Gemüsebrühe und 0,1 l Sahne dazugeben, und um die Hälfte einkochen lassen. Die Pilzsauce durch ein Sieb streichen. **2. Fertig stellen:** In einer weiteren Kasserolle die Morcheln anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalottenstreifen dazugeben. Mit dem restlichen Sherry ablöschen und mit der Pilzsauce aufgießen. Die Morcheln in der Soße leicht köcheln lassen. **3.** Gnocchi in die Morchelsauce geben, leicht einkochen. Geschlagene Sahne unterheben.



**Frische Morcheln** sind Frühlingsboten.



**Handarbeit:** Die Gnocchi werden mit einem Gnocchi-Brett geformt. Alternativ nimmt man eine Gabel.



**Die Kruste aus Bärlauch** wird übergrillt.

**KOCHBUCH**



**Alles Kartoffel**

Die Kartoffel wird nicht umsonst als die Königin der Küche bezeichnet. Kaum ein Lebensmittel ist so vielseitig einsetzbar. Sie schmeckt als Aufstrich genauso wie als Beilage. Pommes und Knödel sind dabei die Klassiker schlechthin. Kartoffeln sind aber weit mehr als bloße Begleiter. Zur Vorspeise munden sie als Pont-Neuf-Kartoffeln mit Crème fraîche. Edel kommt sie als Kartoffel-Millefeuille mit Kaviar auf den Tisch. Kartoffeln können auch als vegetarische Hauptspeisen für sich stehen – wie das Stüßkartoffelgratin mit Ziegenkäse oder die Kartoffelmaultaschen. Autor Martin Lorenz hat über 70 renommierte und ausgezeichnete Köche um Kartoffel-Rezpte gebeten, dargeboten mit wunderschönen Rezept-Fotos. Eins klingt vielversprechender als das andere. Dazu serviert er Basiswissen: Welche Kartoffeln gibt es und was sind die Unterschiede? Warum sind Kartoffeln gesund? Beim Durchblättern von „Alles Kartoffel“ möchte man am liebsten sofort loslegen, um selbst die Knollen zu verarbeiten. Schöner könnte eine Hommage an die Kartoffel nicht ausfallen.

**Alles Kartoffel.** Martin H. Lorenz. Erschienen bei Callwey. 240 Seiten. 45 Euro. se



**Backen & der Sinn des Lebens**

Backen macht glücklich. In „Backen & der Sinn des Lebens“ geht es um weit mehr als ums Backen. In dem neuen Buch von Helen Goh stehen nämlich nicht nur 100 köstliche Rezepte. Helen Goh erklärt auch, dass man mit Selbstgebackenem etwas Gutes tun kann. Inspiriert von ihrer Tätigkeit als Psychologin erklärt Helen Goh, warum das so ist. Sie begann ihre Kochkarriere in Australien, bevor sie nach London ging und als Rezeptentwicklerin für Otam Ottolenghi arbeitete. Mit ihm gemeinsam verfasste sie die Bestseller „Sweet“ und „Comfort“. Jetzt stellt sie ihr eigenes Buch vor. Mit einer Fülle köstlicher Kuchen, Torten und Kekse. Das sind in erster Linie keine Klassiker, die man eh schon kennt. Von Schokoladen-Tahin-Kuchen bis Kartoffel-Knoblauch-Rosmarin-Focaccia präsentiert sie 100 raffinierte Backrezepte, die immer gelingen. Ein wunderbares Backbuch für Ottolenghi-Fans und Hobbybäcker, die auf der Suche nach neuen Backideen sind.

**Backen & der Sinn des Lebens.** 100 Rezepte, die Freude bereiten. Helen Goh. Erschienen bei DK. 336 Seiten. 33 Euro. se