

THERESA CARLE-SANDERS

# Outlander

DAS OFFIZIELLE KOCHBUCH ZUR HIGHLAND-SAGA



auszug 3

aus kapitel 8: lamm

## lammkoteletts

*Das umfassende offizielle Kochbuch von Theresa Carle-Sanders, der Urheberin der Website OutlanderKitchen.com, ist ein echter Leckerbissen für Fans von Diana Gabaldons Highland-Saga, auf der die Erfolgsserie Outlander des Fernsehsender starz beruht!*

340 Seiten, 21 x 20 cm, Hardcover, ISBN 978-3-938922-76-7, 39,90 Euro

[www.zauberpfeifer.de](http://www.zauberpfeifer.de) · [www.zauberpfeifer-shop.de](http://www.zauberpfeifer-shop.de)

# Lammkoteletts in Buttermilch mit Rosenwasser-Minze-Soße

Reicht für 6 Personen

„Exzellent“, sagte Ned erneut. Er erhob sich strahlend und verneigte sich vor den Anwesenden. „Wie unser Freund Dr. John Arbuthnot sagt: Das Gesetz ist ein bodenloser Abgrund: Im Moment jedoch kaum bodenloser als mein Magen. Deutet dieses köstliche Aroma womöglich auf einen Lammbraten hin, Mrs Jenny?“

Bei Tisch saß ich auf der einen Seite neben Jamie, auf der anderen saß Hobart MacKenzie, der jetzt ganz gesund und entspannt aussah. Mary MacNab brachte uns den Braten und stellte ihn gewohnheitsmäßig vor Jamie hin. Ihr Blick ruhte einen Moment zu lange auf ihm. Mit der gesunden Hand ergriff er das lange, scharfe Tranchiermesser und hielt es Hobart hin.

„Möchtest du, Hobart?“, sagte er.

„Och, nein“, sagte Hobart und winkte ab. „Lass es lieber deine Frau tun. Ich kann nicht mit einem Messer umgehen - würde mir stattdessen wahrscheinlich den Finger abschneiden. Du kennst mich doch, Jamie“, sagte er ganz unbefangen.

Jamie warf seinem ehemaligen Schwager über das Salzgefäß hinweg einen langen Blick zu.

„Das hätte ich früher auch gedacht, Hobart“, sagte er. „Reich mir den Whisky, aye?“

Ferne Ufer, Kapitel 45, „Mr Willoughbys Erzählung“

Ein Hammel- oder Lammrücken ist heutzutage nicht mehr so leicht zu bekommen, außer man bestellt ihn extra bei einem Metzger. Es ist ein knochenloser Braten aus den beiden Lendenstücken des Lamms, jenen zarten Muskeln, die sich geschützt von den Rippen zu beiden Seiten der Wirbelsäule entlangziehen.

Beliebter ist in unserer Zeit das Lammkarree, bei dem die Lendenstücke noch immer mit den Rippen verbunden sind. Es ist leicht zuzubereiten, zart und köstlich, besonders in dieser einfachen Buttermilchmarinade, deren Zutaten man auch im achtzehnten Jahrhundert in Lallybroch finden konnte. Das Rosenwasser könnte Jenny aus den Blütenblättern von Ellens Rosenbusch destilliert haben.



## zutaten

3 parierte Lammkarrees (siehe Anmerkungen), jedes mit 6–8 Rippen, 1,3–1,8 kg insgesamt  
8 g frische Majoran- oder Oreganoblätter  
1 EL Koriandersamen  
1 ½ TL grobes Salz  
1 TL ganze Pfefferkörner  
240 ml Buttermilch  
1 TL Rosenwasser  
32 g fein gehackte frische Minzeblätter  
3 EL Weißweinessig  
1 ½ EL Honig  
Pflanzenöl zum Ausstreichen der Grillpfanne (optional)

Mit einem scharfen Messer vorsichtig zwischen die Rippen des Lammkarrees gleiten und zu gleich dicken Koteletts zerteilen. Je nach Anzahl der Rippen pro Karree hat man schließlich 18–24 Koteletts.

Oregano, Koriandersamen, Salz und Pfefferkörner in einem Mörser vermischen und mit einem Stößel zer mahlen. In einer kleinen Schüssel die gemahlenen Kräuter und Gewürze mit der Buttermilch und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Rosenwas ser mischen. Lammkoteletts in eine Auflaufform oder auf eine große Platte legen und mit der Buttermilchmarinade übergießen, sodass alle gleichmäßig bedeckt sind. Abdecken und 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Gehackte Minze, Essig, Honig und den verbliebenen  $\frac{1}{2}$  TL Rosenwasser in einer kleinen Schüssel verrühren. In den Kühlschrank stellen, während das Lamm mariniert.

Vorsichtig die überschüssige Marinade von den Koteletts abschütteln, dann das Fleisch auf eine der folgenden drei Arten zubereiten.

Im Backofen: Einen Rost auf die oberste Schiene schieben und den Ofen auf 230 °C vorheizen. Koteletts in einer Grillpfanne oder auf einem Gitterrost in einem mit einem Rand versehenen Backpapier anordnen. Den Ofengrill einschalten und bis zur gewünschten Garstufe grillen, 3–4 Minuten auf jeder Seite für medium rare.

Auf dem Herd: Eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten auf der Herdplatte erwärmen. Auf mittlere bis starke Hitze hochschalten, die Pfanne leicht mit Öl aus streichen und die Koteletts darin braun braten, 2–3 Minuten pro Seite für medium rare.

Auf dem Grill: Koteletts bei mittlerer bis starker Flamme grillen, bis sie braun sind, 2–3 Minuten pro Seite für medium rare.

Die fertigen Koteletts auf einen Teller legen und locker mit Alufolie abdecken. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Mit Minzsoße und Kartoffel-Stovies (Seite 195) servieren und nach dem Dinner eine Runde Atholl Brose für den Bonnie Prince (Seite 309) ausschenken, und schon hat man ein heimeliges, aber überraschend raffiniertes Festessen direkt aus Lallybroch.

Reste halten sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage.

## anmerkungen

- Pariertes Lammkarree ist von Fett, Sehnen und den Silberhäuten befreit und gesäuert. Man kann ent weder seinen Metzger darum bitten, das zu übernehmen, oder man schaut sich eine Anleitung bei You Tube an und macht es selbst.
- Wenn ich zu Hause mein Lammkarree selbst pariere, brate ich das Fett und die knorpeligen Stücke knusprig, hacke sie fein und mische sie meinen selbst gemachten Hundekuchen bei. Es gibt einen Grund, warum mir mein Hund überallhin folgt, aye?
- Wer lieber dickere Koteletts mag, schneidet einfach zwischen jede zweite Rippe und passt die Garzeit entsprechend an.