

# OBERSCHALE VOM POLTINGER LAMM

## mit bayerischem Quinoa, Safran und Sultaninen

### Zutaten für 4 Personen

#### Für das Lamm

- 1 Lammoberschale, ca. 500 g, pariert
- Rosmarin, Thymian, Knoblauch
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

#### Für die Tomaten-Vinaigrette

- 8 Kirschtomaten, geviertelt
- Olivenöl
- heller Balsamessig
- Salz, Pfeffer, Zucker

#### Für die Quinoa

- 100 ml Wasser
- 6 Safranfäden
- Msp. Kurkuma
- Msp. Paprikapulver
- Msp. Kreuzkümmel
- Salz, Olivenöl
- 120 g Bayerischer Quinoa  
(Münchner Bauern Genossenschaft)
- 3 feine Frühlingslauch, geputzt, würfelig  
geschnitten
- 1/3 Salatgurke, geschält, entkernt
- 15 Sultaninen
- Saft einer halben Zitrone
- 4 TL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- Basilikum (in feine Streifen geschnitten)

### ZUBEREITUNG

- Ofen auf 160°C vorheizen. Die Oberschale würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Rosmarin, Thymian und den angedrückten Knoblauch dazugeben. Das Fleisch wenden und weiter braten.
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei 160°C auf einem Rost etwa 15-20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und an einem warmen Ort abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.
- Anschließend kurz in der Pfanne nachbraten und in vier gleichmäßige Scheiben gegen die Faser aufschneiden.
- Für die Quinoa das Wasser zum Kochen bringen. Kurkuma Paprika, Kreuzkümmel und Olivenöl hineingeben und bei kleiner Hitze weichkochen. Die Flüssigkeit sollte komplett aufgesogen sein.

# OBERSCHALE VOM POLTINGER LAMM

mit bayerischem Quinoa, Safran und Sultaninen

## Zutaten für 4 Personen

- Lauch, Salatgurke und Sultaninen unterheben, den Salat nochmals nachschmecken und mit Sauerrahm nappieren. Alles mit den Basilikumstreifen bestreuen.
- Alle Zutaten für die Vinaigrette gut miteinander vermengen.
- Zum Schluss Quinoa mit der Tomaten-Vinaigrette vermischen und beim Anrichten halb über, halb neben das Fleisch legen.

GUTEN APPETIT!



## Einkaufszettel - Oberschale vom Poltinger Lamm

- 1 Lammoberschale, ca. 500 g, pariert
- 4 TL Sauerrahm
- 3 feine Frühlingslauch
- 8 Kirschtomaten
- 1/3 Salatgurke
- 1/2 Zitrone
- Rosmarin
- Thymian
- Knoblauch
- Basilikum
- 15 Sultaninen
- 120 g Bayerischer Quinoa (Münchner Bauern Genossenschaft)
- heller Balsamessig
- Olivenöl
- 6 Safranfäden
- Msp. Kurkuma
- Msp. Paprikapulver
- Msp. Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker