

Hauptspeise

Lammnudeln mit Rucola und Kirschen

Wie im Urlaub am Mittelmeer

Was wir einkaufen oder bereits zuhause haben:

- ✓ 30 dag Lammlachse (Lammfilets)
- ✓ 35 dag Sauerkirschen aus dem Glas oder tiefgekühlt
- ✓ 30 dag Nudeln (vorzugsweise Penne)
- ✓ 10 dag Rucola
- ✓ 5 dag Walnüsse
- ✓ 1/4 l Rotwein, 2 EL Balsamico
- ✓ Saft einer Orange
- ✓ 1 rote Chilischote
- ✓ 1 EL Honig (vorzugsweise Pinienhonig)
- ✓ Salz, Pfeffer, Olivenöl

Geht schnell wenn alles vorhanden:

Kirschen abtropfen lassen und mit Rotwein, Essig und Honig aufkochen lassen und ohne Deckel rund 15 Minuten garen. Die Chilischote entkernen, waschen, in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit dem Orangensaft dazugeben und weiter 10 Minuten köcheln lassen.

Penne nach Packungsanleitung kochen und abseihen.

Ruccola waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Walnüsse grob durchhacken.

Lammfleisch in dünne Scheiben schneiden und in sehr heißem Öl rasch beidseitig anbraten.

Nudeln mit Rucola, Kirschsoße und Lamm mischen und mit den Nüssen bestreuen.

Tipp:

Ein guter Schuß kalt gepresstes Olivenöl auf den angerichteten Teller, gibt dem ganzen Gericht eine hohe Wertigkeit und ein tolles Geschmackserlebnis.