



KLIMA KOCHBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Lammfilet vom Grill mit geschmortem Kürbispüree, Melanzani und Polentaschnitte

Rezept von Stefan Eder vom „Wohlfühlhotel Eder“



Zutaten

Für das Lammfilet:

1.200 g Lammrücken zugeputzt
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Thymian, Rosmarin

Für die Melanzani:

2 große Melanzani
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für das geschmorte Kürbispüree:

2 kg Kürbis (Hokkaido, Muskat oder
Butternuss)
100 ml Olivenöl
200 ml Rindsuppe oder Gemüsebrühe
50 g Butter
5 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
Rosmarin, Thymian

Für die Polentaschnitte:

1 l Milch
250 g Polenta
75 g Butter
50 g geriebener Parmesan
2 Eier
Salz, Pfeffer



KLIMA KOCHEBUCH

Klimafreundliches Kochen leicht gemacht



Ich tu's – Die Initiative des Landes
Steiermark für Energie und Klimaschutz



Zubereitung

Lammfilet: Lamm auf dem heißen Grill gut angrillen und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin marinieren. Auf einem Gitterrost im Backrohr bei 80 °C so lange garen, bis die Kerntemperatur von 55 °C erreicht ist.

Geschmortes Kürbispüree: Kürbis schälen und in große Stücke schneiden. Mit Kräutern, Pfeffer und Salz einreiben und auf einem Backblech verteilen. Suppe, Olivenöl, Butter und Knoblauch untermischen. Mit Aluminiumfolie abdecken und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C eine Stunde schmoren lassen. Danach gut mixen und mit Salz abschmecken.

Melanzani: Melanzani in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem heißen Grill gut anbraten. Danach auf ein Blech geben und mit etwas Olivenöl übergießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten im Backrohr warmhalten.

Polentaschnitte: Milch mit Butter aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen, Salz, Pfeffer und Parmesan einrühren und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Eier einrühren und auf ein mit Folie ausgelegtes Blech streichen. Im Kühlschrank nicht zugedeckt (damit es ausdampfen kann) fest werden lassen. In Schnitten schneiden und diese dann kurz in Butter anbraten.



Menge

Zutaten für **8 Personen**

CO₂-Fußabdruck



1.667 g Co₂ eq pro Portion
bei Zubereitung mit
biologischen, saisonalen
und regionalen Zutaten und
energieeffizienten Geräten.



2.014 g Co₂ eq pro Portion
bei Zubereitung mit
konventionellen, teils
nicht saisonalen und
regionalen Speisen und
herkömmlichen Geräten.