

### Rezept Lammschmortopf (4 Personen)

Ein Pfund Lammschulter ohne Knochen...muss man beim Metzger beim Spar Supermarkt kaufen, das ist echtes texelsches Lamm. Lecker, lecker. Fleisch in Butter anbraten, dann kleingeschnittene Möhren dazu, ungefähr 7 Stück, 5 halbierte Frühlingzwiebeln und eine Schale Champignons. Ablöschen mit 1/3 Flasche Portwein (selbst aussuchen, z.B. Twany). Den Rest kann man während des Kochen lecker genießen. Das Fleisch ungefähr eine Stunde schmoren, dann eine Tüte kleine Kartoffelchen (Krieltjes) dazu und ungefähr 15 Minuten weiter schmoren lassen. Zum Schluss Zuckererbsen zufügen und nach 10 Minuten (eher weniger) ist das Essen gar. Pfeffer und Salz dazu und fertig. Frische Petersilie darüber und ein Stangenbrot für die Soße, echt superlecker. Ich füge manchmal noch eine Pfefferschote oder frischen Ingwer zu. Kochen Sie ein bisschen mehr, für den nächsten Tag, dann ist es noch leckerer.

#### Einkäufe:

Lammschulter 1 Pfund  
Bund Möhren  
Netz Schalotten  
Zuckererbsen 250 gr  
Koblauchzehe  
Schale Champignons  
Tüte vorgekochte Krieltjes

Twany Port, Butter, Olivenöl, Stangenbrot

REZEPT NUDELN MIT ANSCHOVISOSSOË— dazu passt ein frischer Salat mit etwas Süßem darin, wie Apfelsine oder Apfel.

Zwiebel und Knoblauch sehr fein schneiden. Kernlose Grüne Oliven in Stücke schneiden, Petersilie schneiden. Wenig Olivenöl und das Öl der Anchovis in einer Pfanne erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch leicht bräunen, Anchovis in kleinen Stücken dazugeben, abschmecken mit Oregano und gemahlenem Pfeffer. Rühren und kurz durchkochen, Grüne Oliven und Creme fraiche zufügen, rühren. Käse zugeben, rühren und den Käse schmelzen lassen. Kurz vor dem servieren die Petersilie zufügen. Sollte die Soße zu dick sein, kann etwas Wasser zugegeben werden.

Salat dazu und genießen.

Die Nudeln können auch schon vorher gekocht und kurz vor dem Servieren oder während der Zubereitung der Soße mit kochendem Wasser übergossen werden zum Aufwärmen.

Die Soße kann, bis auf die Creme fraiche, auch schon vorher zubereitet werden.

#### Einkäufe:

Dose Anchovis, 2x für 4 Personen  
Knoblauch 4 Zehen  
Rote Zwiebel 1x  
Oregano  
Glas Grüne Oliven kernlos  
Creme fraiche, 2 Personen kleiner Becher, 4 Personen großer Becher  
Tüte geriebener Käse, fein  
Petersilie

Nudeln— Penne 100 Gramm p.P.

#### Salatsauce:

Rote Zwiebel, Oregano, Balsamicoessig, bisschen Honig, Olivenöl, geröstete Kürbiskerne.  
Zwiebeln und Tomaten schneiden, Zutaten zufügen, umrühren, Blattsalat dazu, zuletzt Olivenöl und Kürbiskerne.