Lammvoressen mit Mais-Griess-Gnocchi und frischen Erbsen

Das Lammvoressen ist einfach zuzubereiten, es braucht aber 2 Stunden schonendes Garen bei 120° im Ofen. Das Lammfleisch wird überaus zart und saftig.

Frische Erbsen habe ich bisher noch nie zubereitet. Eine Erfahrung die jede Köchin und jeder Koch einmal machen muss. Ich habe diese Erfahrung gemacht und weiss jetzt, was es bedeutet ein Erbsenzähler zu sein. Und weiss nun auch, wie gut Erbsen schmecken können.

Zutaten (ca. 2 Portionen)

```
Voressen:
500g  Lammvoressen
      mittelscharfer Senf
1     grosse Zwiebel
2     Knoblauchzehen
1dl   Rotwein
2dl   Passata di Pomodoro
3dl   kräftige Bouillon
      Rosmarin
      Pfeffer aus der Mühle

Gnocchi:
80g   Hartweizendunst
80g   Maisgriess (fein)
2dl   Milch
2,5dl Wasser
10g   Butter in Würfeln
1     grosses Ei
20g   geriebener Sbrinz
1TL   Salz
```

Muskatnuss, Pfeffer zum abschmecken

Erbsen
600g Frische Erbsenschoten
Salzwasser
Butter

Zubereitung

Voressen
Vorbereiten: Lammfleisch mit Küchenpapier trockentupfen und mit Senf einreiben. Zwiebel nicht zu fein hacken. Knoblauch fein hacken. Getrockneter Rosmarin gut mörsern (Alternativ einen Zweig frischen Rosmarin verwenden).

Das Fleisch in Olivenöl nicht allzu heiss anbraten. Portionenweise anbraten, die Fleischstücke sollten locker in der Pfanne liegen, ohne einander zu berühren, da sie sonst Saft ziehen. Die Stücke möglichst wenig bewegen, einzeln mit Gabel und Bratkelle wenden. Die angebratenen Stücke in die Schmorpfanne geben.

Der Bratrückstand darf höchstens dunkelbraun sein, ist er schwarz geworden, muss er aus der Bratpfanne geschabt werden, der er sonst zuviel Bitterstoffe abgibt.

Ev. nochmals etwas Olivenöl beigeben und die Zwiebeln anrösten bis sie dunkle Ränder zeigen. Passata di Pomodoro zugeben und ca. 5 Minunten mitrösten. Knoblauch zugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Rosmarin zugeben. Nochmals 5 Minuten einkochen lassen. Am Schluss die Bouillon zugeben und mit Pfeffer abschmecken. Alles zum Fleisch im Schmortopf geben. Das Fleisch sollte knapp bedeckt sein.

2 Stunden zugedeckt im Ofen bei 120° schmoren.

Fleisch mit einer Schaumkelle herausheben und beiseite stellen. Den Schmorfond auf dem Herd bis zur gewünschten Konsistenz einkochen (ca. 20 Minuten). Fleisch wieder zugeben, aber nicht mehr kochen.
Das Voressen kann gut am Vortag zubereitet werden und vor dem Servieren aufgewärmt werden. Es darf aber nur noch ganz leicht und nicht zu lange köcheln.

Gnocchi
Milchwasser salzen und bis zum Siedepunkt bringen. Griesse unter ständigem rühren mit dem Schwingbesen einrieseln lassen. 5 Minuten köcheln lassen und dabei kräftig umrühren. Kochplatte ausschalten und Pfanne von der Platte ziehen. Zugedeckt ca 20 Minuten quellen lassen, ev. nochmals auf die warme Kochplatte zurück schieben. Etwas auskühlen lassen, Sbrinz, Butter und Ei zugeben und gut vermischen. Gegen Schluss mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anbraten ganz auskühlen lassen. Die Gnocchimasse kann gut am Vortag vorbereitet werden.

Bratbutter in einer Pfanne zerlassen, mit zwei Löffeln Gnocchimasse abstechen und zu länglichen Klösschen formen. Allseitig gemächlich in Bratbutter anbraten.

Die im Rezept angegeben Mengen für die Gnocchi-Masse reichen mindestens für 4 Portionen, es bleibt genug übrig, um am nächsten Tag ein einfaches Gericht daraus zu kochen.

Erbsen
Die Erbsen aus der Schote lösen, das geht einfach und fix. Im Salzwasser gar sieden (ca. 10 Minuten). Danach unter kaltem Wasser kurz abspülen, damit man beim Auspellen nicht die Finger verbrennt. Die Erbsen sind in eine weitere kleine, etwas zähe Schale gepackt, mit etwas Fingerdruck lassen sie sich aber gut auspellen, Erbse für Erbse.... Man kann sich derweil Gedanken darüber machen, warum die Erbsen, die man bisher gegessen hat immer kugelrund sind, denn sie bestehen aus zwei Teilen: Halbkugeln mit einer flachen Seite. Was den Vorteil hat, dass sie einmal ausgepellt nicht mehr davon kugeln können.

Die Erbsen gleich nach dem auspellen in ein Pfänchen mit zerlassener Butter geben und darin vor dem Anrichten nochmals kurz aufwärmen.

Vorzügliches Lammfleisch von der Familie Kägi in Medikon (Wetzikon). Sie züchten Engadinerschafe (Ein Pro Spezia Rara Projekt). Gekauft am Markt in Robenhausen.

Schmorfond: Zwiebel, Knoblauch, Rotwein, Passata di Pomodoro, Rosmarin.

Ab in den Ofen. (Der schöne Topf ist von Kuhn Rikon, Modell Montreux)

Erbsen aus der Schote lösen. Das geht einfach.

Erbsen auspellen. Da ist Geduld gefragt ...eine um die andere.
Wer frische Erbsen auftischt, manifestiert einen Liebesbeweis!

Goldnuggets aus Mais und Griess!