



Lamm-Lollipop

mit Quinoa (heiss serviert)

Lamm

- 1 Stk. Lammkarree
- 1 Zweig Pfefferminze
- 1 Zweig Oregano
- Pfeffer, Paprika
- 3 EL **St. Galler Traubenkernöl**
- 1 Zweig Rosmarin

entknöcheln, parieren, zu Koteletts schneiden
 zupfen, hacken, in eine Schüssel geben
 zupfen, hacken, begeben
 begeben
 begeben, vermischen, Koteletts
 begeben, vermischen, in einer
 Lyonerpfanne stark sautieren
 mit sautieren, servieren

Quinoa

- 3 dl Gemüsebouillon
- 100 g Quinoa
- 1 Stk. Orange
- 1 Zweig Pfefferminze
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Sambal Oelek
- 30 g **St. Galler Chiaöl**
- 20 g **St. Galler Chiasamen**

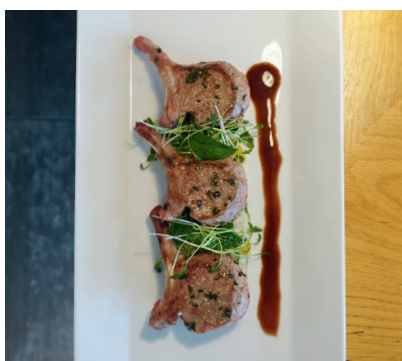
aufkochen
 begeben, weich dünsten (15–20 min.)
 schälen, filetieren, in Würfel schneiden
 hacken, mit den Orangen zu Quinoa
 geben
 abschmecken
 begeben
 begeben
 in einer Bratpfanne rösten, dem Quinoa
 begeben, gut vermischen, anrichten

Garnitur

- 1 Kresse
- 1 EL **St. Galler Chiaöl**
- Salz, Pfeffer
- ½ dl Demi-Glace

waschen
 den Kresse marinieren
 abschmecken, anrichten
 aufkochen

Demi-Glace auf Teller geben, Quinoa anrichten, Lamm-Lollipop daraufsetzen, mit Kresse garnieren und servieren.



QUICK-INFOS

- Rezept für:
- Zubereitung: 15 min.
- Koch-/Backzeit: 15 min.

Tipps:

Lamm nach dem Sautieren
 3 min. abstehen lassen. So fliesst
 kein Fleischsaft auf den Teller.

Benötigte Produkte von
 St. Galler Öl für dieses Rezept:



Rezept und Bilder erstellt durch:

