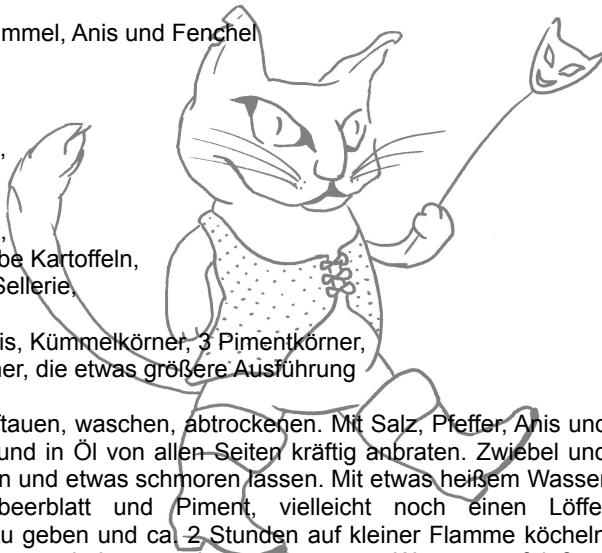


Valentin 2010 zur Katz' – die Rezepte

Αρνί με κύμινο, γλυκάνισο και μάραθο

Lammfleisch mit Kümmel, Anis und Fenchel

- 1 Lammkeule,
- 1 Zwiebel,
- 4 Zehen Knoblauch,
- Lorbeerlaub,
- 3 Möhren,
- 5-6 blaue Kartoffeln,
- 3-4 weiße oder gelbe Kartoffeln,
- 1 kräftige Scheibe Sellerie,
- 2 Fenchelknollen
- Öl, Salz, Pfeffer, Anis, Kümmelkörner, 3 Pimentkörner,
- hölzerne Zahnstocher, die etwas größere Ausführung



Die Lammkeule auftauen, waschen, abtrocknen. Mit Salz, Pfeffer, Anis und Kümmel einreiben und in Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Zwiebel und eine Möhre zugeben und etwas schmoren lassen. Mit etwas heißem Wasser aufgießen, 1 Lorbeerblatt und Piment, vielleicht noch einen Löffel Kümmelkörner, dazu geben und ca. 2 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei immer wieder wenden und etwas Wasser aufgießen. Inzwischen die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, die restlichen Möhren, den Sellerie und den Fenchel kochen, aber nicht zu weich. Kartoffeln pellen und in kleine Scheiben schneiden, ca. ½ cm dick und nicht größer als eine €-Münze. Auch Möhre, Sellerie und Fenchel in solche Stücke schneiden. Wenn das Fleisch gar ist, Würfel davon schneiden. Nun in jeden Fleischwürfel einen Zahnstocher stecken, darauf Kartoffel, Sellerie, Fenchel und zuletzt Möhre stecken. In einer kleinen Pfanne anordnen und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag die Fleischbrühe durchsieben und vorsichtig in die Pfanne geben, sodaß die Spießchen mit dem Füßen in der Brühe stehen. Einmal aufkochen lassen und ein paar Minuten köcheln lassen. Heiß servieren.

Fleisch ist ohnehin der Garant für Manneskraft., schadet aber auch der Beweglichkeit der Frau nicht. Die Kartoffeln, besonders die blauen, sehen gut aus und geben außerdem Kraft und Ausdauer. Anis gibt dem Lammfleisch einen unvergleichliches Aroma und wird von den Griechen als erotischer Muntermacher geschätzt. Sellerie und Möhre helfen dem Stehvermögen auf, und Fenchel erhöht die Empfindsamkeit an bestimmten Stellen, besonders bei Frauen.