

ENERGIESPARTIPP DES MONATS: KÜHLGERÄTE ABTAUEN

Kühlgeräte abtauen

In den Sommermonaten haben Kühl- und Gefriergeräte viel zu leisten. Deswegen sollte man die letzten Winterwochen, in denen man empfindliche Lebensmittel im Freien kühlen kann, nutzen, um alte Eisschichten zu entfernen. Denn dicke Eisschichten auf den Wärmetauschern der Geräte bedeuten, dass die Pumpe mehr Leistung bringen muss und dementsprechend mehr Energie verbraucht. Die Eisschicht erhöht nicht nur den Stromverbrauch, sie verringert auch die Kühlleistung. Empfehlenswert ist es, den Kühl- oder Gefrierschrank ein- bis zweimal im Jahr abzutauen und das Gerät dabei komplett zu reinigen. Spätestens wenn das Eis dicker als einen Zentimeter ist, ist es an der Zeit.





REZEPT DES MONATS: VON LAMM UND ZIEGE

Noch ist es kalt und winterlich. Da hat man Appetit auf rustikales, deftiges Essen. Mit diesem Lammrücken an Paprikagemüse können Sie Gäste begeistern: Die Ziegenkäse-Mandel-Kruste sorgt für ein besonderes Geschmackserlebnis.

Zubereitung: Das Sardellenfilet hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden. Von den Paprikaschoten Stiel und Kerne entfernen, und die Schoten in Streifen schneiden. Alles in Olivenöl in einem Topf anbraten, dann salzen und leicht zuckern. Mit dem Rosmarinzweig und der Sardelle bei geschlossenem Topf und sehr kleiner Hitze langsam weich schmoren, damit die Paprika ihr süßliches Aroma entfaltet. Später die Butter darunterschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kruste die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen, mit den gemahlene Mandeln ebenso verfahren. Die Rinde vom Toastbrot abschneiden und das Brot in einer Küchenmaschine fein mahlen. Alles mit dem Ziegenkäse vermengen und mit Salz abschmecken. Den Backofen auf 250°C Oberhitze/Grillstufe vorheizen. Die Lammfilets salzen, pfeffern und in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Min. knapp rosa braten. Aus der Pfanne nehmen, dünn mit Senf bestreichen und mit der Kruste belegen. Im Ofen auf der mittleren Schiene knusprig überbacken. Lammfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Paprikagemüse servieren.

Zutaten für 4 Personen

Für das Gemüse: 1 Sardellenfilet, 1 Zwiebel, 1 frische Knoblauchzehe, 4 kleine rote Paprikaschoten, 1 EL Olivenöl, Meersalz, Zucker, 1 Zweig Rosmarin, 1 EL Butter, schwarzer Pfeffer

Für das Fleisch: 60 g gehackte Mandeln, 60 g gemahlene Mandeln, 2 Scheiben Toastbrot, 100 g Chabis feuille oder Charollais (französischer Rohmilch-Ziegenkäse), 4 Lammfilets à 180 g, 1 EL Olivenöl, 2 TL grober Senf