

Frisch gekocht
Mittwoch, 20. April 2016



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

Geschmorte Lammstelze

1 Stunde 45 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Lammstelzenstücke mit Knochen à 400 g, Salz, Olivenöl zum Anbraten, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblatt, 2 Karotten, 1 Sellerieknolle, 10 Schalotten, 10 Knoblauchzehen, 100 ml Rotwein, 4 Tomaten, 400 ml Kalbsfond, Butter.

Für die Grießknödel: 500 ml Milch, 60 g Butter, Salz, Muskatnuss, 100 g Grieß, 75 g entrindetes Weißbrot (würfelig geschnitten), 2 Eier, 100 g Pankobrösel, Butter, 3 EL gehackte Kräuter.

Für das Gemüse: 1 Zucchini, 1 Karotte, 1 gelbe Rübe, 4 Schalotten (geschält, halbiert), einige getrocknete Paradeiser, Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Die Lammstelzen mit Salz würzen, in heißen Öl anbraten. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und kurz mitbraten, dann alles in einen passenden Bräter schichten. In der Fleischpfanne würfelig geschnittene Karotten, Sellerie, Schalotten und Knoblauch goldbraun anbraten, mit dem Rotwein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen. Über den angebratenen Lammstelzen verteilen, in Stücke geschnittene Tomaten zugeben und mit Kalbsfond bedecken. Im Rohr bei 130 °C in ca. 1 1/2 Stunden weich schmoren.

Die geschmorten Stelzen aus dem Bräter nehmen. Die Sauce nochmals kurz aufkochen, durch ein Sieb passieren und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit eiskalter Butter montieren und nochmals abschmecken.

Für die Knödel Milch mit Butter, Salz und Muskatnuss aufkochen. Den Grieß einrühren und weich kochen. Abkühlen lassen, dann in der Küchenmaschine mit Eiern und Weißbrot zu einer homogenen Masse verarbeiten. 1 Stunde rasten lassen, dann kleine Knödel formen und diese 10 Minuten in Wasser auf kleiner Flamme ziehen lassen. Die Pankobrösel in Butter rösten und die Kräuter einmengen. Die Grießknödel darin wälzen.

Zucchini, Karotte und gelbe Rübe in kleine Stücke schneiden und blanchieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit dem Gemüse und den Kräutern sautieren. Getrocknete Paradeiser zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Stelzen mit den Grießknödeln und dem Gemüse auf Tellern anrichten, mit der Sauce untergießen.