



## Lammstelzen auf Bohnen-Erdäpfel-Gröstl

### Zutaten

4 Lammstelzen  
Salz und Pfeffer  
Dijonsenf  
Rosmarin  
Wurzelgemüse  
Rotwein  
Rindsuppe oder Gemüsefond  
Zucker  
Maizena  
Prinzessbohnen  
Kartoffeln  
Olivenöl  
Cherrytomaten

### Zubereitung

Vier Stück Lammstelzen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Dijonsenf einreiben, Rosmarin und Thymian dazu geben und ruhen lassen. Das Wurzelgemüse vorbereiten.

Die Stelzen in Fett anbraten und herausnehmen, das Wurzelgemüse im Bratenfett stark anrösten, tomatisieren und scharf anbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit Rindsuppe oder Gemüsefond aufgießen. Lammstelzen wieder einlegen und circa eineinhalb Stunden im Kombidämpfer schmoren lassen. Wenn das Fleisch weich ist, herausnehmen.

Sauce passieren und reduzieren, Zucker karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und zur Sauce dazugeben, dann mit Maizena abbinden. Prinzessbohnen putzen und

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

blanchieren. Lila und rote Kartoffelecken in Olivenöl anbraten. Prinzessbohnen und Cherrytomaten dazugeben und auf einem Teller anrichten.