



Lammstelzen auf Bohnen-Erdäpfel-Gröstl

Zutaten

4 Lammstelzen
Salz und Pfeffer
Dijonsenf
Rosmarin
Wurzelgemüse
Rotwein
Rindsuppe oder Gemüfefond
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 Gemüfefond 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.