

Wetterauer Lammstelze mit Bohnen und Kartoffeln aus dem Topf

Zutaten für 10 Personen

- 2,0 kg Lammstelzen, mit Knochen (10 Stück)
(Beim Metzger vorbestellen)
- 10g Knoblauch, gepresst
- 3 g Rosmarin, frisch
- 2 g Minze, frisch
- 2 g Lorbeerblatt
- Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 50 ml Olivenöl
- 5 g Meer-Salz
- 0,2 kg Karotten, Sellerie, Lauch, in Würfeln
- 50 g Tomatenmark
- 1,0 l Grand Jus oder Lammfond, fertig gekocht
- 10 g Kräuterzweige (Thymian, Basilikum)
- 1,5 kg Kartoffeln, in Stücke
- 1,0 Kg Bohnen grün, blanchiert
- Bohnenkraut nach Bedarf
- 20g Blattpetersilie, geschnitten
- Saucenbinder, bei Bedarf

Zubereitung

1. Die Lammstelzen zum Marinieren vorbereiten. Aus Knoblauch, Rosmarin, Minze, Lorbeerblatt, Pfeffer und Olivenöl eine Marinade erstellen, damit die Lammstelzen von allen Seiten einreiben, zugedeckt 24 Stunden ruhen lassen.
2. Die Lammstelzen mit Meer-Salz würzen und vorsichtig anbraten, so dass die Kräuter nicht verbrennen, herausnehmen und auf tiefe Back-bleche geben. Das Gemüse dazugeben und mit Tomatenmark tomatisieren, dann zwei- bis dreimal mit Gran Jus oder Lammfond ablöschen.
3. Den Bratensatz über die Lammstelzen geben, Kräuterzweige dazu und ca. 1,5-2 Stunden bei 150 °C im Backofen schmoren lassen; öfters wenden und übergießen.
4. Die Lammstelzen warmstellen, die Kartoffelstücke und Bohnen dazugeben und ca. 30 Minuten weitergaren, dann mit Bohnenkraut und Blattpetersilie abschmecken.

5. Die Lammstelzen auf die Kartoffeln und Bohnen geben und ziehen lassen.
6. Die Lammstelzen auf den Kartoffel-Bohnen anrichten mit der Sauce beträufeln.



Weitere Serviertipps

- Mit Zucchini, Paprika und Auberginenwürfeln in der Sauce.
- Gekocht mit Kräuter- oder Kapernsauce



Küchentipp

- Lammstelzen (Haxen) rechtzeitig vorbestellen.
- Kann auch mit Lammschulter oder Keule zubereitet werden.



Tipp zur Gartechnik

- Die Lammstelze kann auch alleine gegart werden,
- Beilagen dann extra zubereiten.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (Weniger Lamm und Kartoffeln)
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus, (Kartoffeln, Bohnen haben KH)