

Kohlrabi-Lammeintopf mit Erdäpfeln und Lauch

Zutaten für 4 Portionen:

500 g ausgelöste Lamm-schulter

Salz, Pfeffer aus der

Mühle

2 mittlere Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 große, mehlig

Erdäpfel

3 mittlere Kohlrabi

50 g Öl

1 EL glattes Mehl

1/2 EL Paradeismark

etwas frischer Thymian

ein halber Bund

Petersilie

Rindsuppe zum

Aufgießen

gehackte Petersilie zum

Bestreuen

Vorbereitung:

Zwiebeln schälen und grob hacken; Knoblauch schälen und zerdrücken, Erdäpfel und Kohlrabi waschen, schälen und in Stäbchen schneiden, Lauch waschen, putzen und in breite Ringe schneiden, Petersilie waschen und fein hacken. Das Fleisch in etwa walnußgroße Würfel schneiden und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung:

Das Öl in einer geräumigen Kasserolle erhitzen und darin Zwiebel und Fleisch hell rösten, mit Mehl stauben und kurz mitrösten lassen; Kohlrabi, Erdäpfel und Lauch beifügen und mit Petersilie, Thymian, Paradeismark, Salz und Pfeffer würzen; mit Suppe aufgießen und zugedeckt auf kleiner Flamme – unter öfterem Aufgießen mit noch etwas Suppe – etwa 1 1/4 Stunden lang weiterköcheln lassen; die Sauce soll zuletzt eine mollige Konsistenz aufweisen. Das Ragout würzig abschmecken, anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut, rasch servieren.

Als Beilage zu diesem zünftigen Eintopf schlagen wir körnig-locker gedünsteten Reis vor.

WALDVIERTLER LAMMTOPF

Zutaten für 4 Portionen:

1/2 kg Lammfleisch von Schulter oder Schlägel (Knochen werden zum Kochen der Fleischsuppe verwendet.)

1 1/2 l Fleischsuppe

Salz, weißer Pfeffer

2 Karotten (140 g)

3 weiße Rüben (160 g)

3 Stk. Lauch (320 g)

600 g klein geschnittene Kartoffeln

80 g Perlgrauen

2 Stk. Würfelzucker

2 Teelöffel Minze

1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Lammfleisch würfelig schneiden und in den 1 1/2 l Suppe mit den oben angeführten Zutaten fertig dünsten.

LAMMEINTOPF MIT GRÜNEN BOHNEN

Zutaten für 4 Personen:

1 kg grüne Bohnen

3 rote Paprikaschoten

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

50 g durchwachsener Speck

2 EL Öl

1 EL gehackte Petersilie

500 g Lammfleisch (Hals, Kamm, Brust)

etwas Bohnenkraut

1/4 l Wasser



500 g Kartoffeln

750 g Paradeiser

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Bohnen und Paprika in Stücke schneiden, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken. Den Speck würfeln

und in Öl glasig werden lassen, 1 EL Petersilie kurz mitbraten. Dann die grünen Bohnen einschichten, darauf Paprikastücke, Fleischscheiben, Zwiebeln, Knoblauch und Bohnenkraut geben. Mit Wasser aufgießen und alles 30–40 Minuten zugedeckt kochen lassen. Die Kartoffeln und Paradeiserscheiben auf den Eintopf legen. Kräftig salzen, pfeffern und weitere 25 Minuten kochen lassen. Ist das Fleisch gar, alles einmal durchheben und mit Petersilie bestreut servieren.