



LAMMSTELZE VOM LÄMMERHOF LENZ AUS TRAHÜTTEN

Zutaten:

- 4 hintere Lammstelzen (ca. 380g pro Stelze)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Öl zum Anbraten
- 1 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 150 g Karotten, gelbe Rüben und Sellerie in kleine Würfel geschnitten
- 2 reife Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml kräftiger Rotwein
- 600 ml Lamm-oder Kalbsfond oder Wasser
- 1 Rosmarinzweig, Thymian

Zubereitung:

1. Stelzen mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl in einem Topf anbraten.
2. Fleisch aus dem Topf nehmen, das Gemüse (Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, gelbe Rüben, Sellerie) in den Topf geben und rösten. Tomatenmark leicht mitrösten, Tomaten dazugeben, mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen.
3. Fleisch wieder zum Gemüse geben, mit Fond aufgießen, Rosmarin, Thymian dazugeben und einmal aufkochen lassen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (160 Grad) für ca. 90 Minuten schmoren lassen.
4. Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Falls nötig die Sauce leicht eindicken.

Als Beilagen passen Erdäpfelpüree, Speckbohnen, Tarhonya ...