

Lamm-Stelzen im Bohnen-Kräuter-Sud

Für 4 Personen

1 Bund Suppengemüse	1 Gemüsezwiebel	1 TL Koriandersaat
2 Sternanis	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 Lamm-Stelzen, a 450 g
30 ml Olivenöl	3 Zweige Thymian	1 Knolle Knoblauch, jung
200 ml Weißwein	600 ml Lammfond	400 g Kartoffeln, klein, neu
400 g Saubohnen	400 g Buschbohnen	4 Zweige Petersilie, glatt
Salz	Pfeffer	

Das Suppengemüse putzen, waschen und in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Koriander, Sternanis und Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Die Lammstelzen waschen und trockentupfen. Das Fleisch anschließend grob von Fett und Sehnen befreien und mit Salz und den gestoßenen Gewürzen einreiben. Das Olivenöl in einem Schnellkochtopf erhitzen und die Lammstelzen darin anbraten. Die Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Das Gemüse, den Thymian und den halbierten Knoblauch zugeben. Alles einige Minuten anbraten, bis sich Röststoffe am Boden bilden. Mit Weißwein und Lammfond angießen, den Deckel schließen und aufkochen, bis zwei Ringe am Ventil des Schnellkochtopfes zu sehen sind. Nun die Hitze reduzieren und die Stelzen 15-25 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln in der Schale gründlich reinigen. Die Bohnen putzen und waschen. Die Saubohnenkerne aus den Hülsen trennen, die Buschbohnen in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Den Schnellkochtopf abdämpfen lassen, öffnen und die Lammstelzen herausnehmen. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Die Kartoffeln hineingeben und sechs bis acht Minuten darin garen, anschließend die Bohnenkerne und geschnittenen Bohnen zugeben und weitere fünf bis acht Minuten garen. Den Sud nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie kleinhacken, zugeben und den Sud mit dem Gemüse in tiefen Tellern verteilen. Die Lammstelzen zerteilen und auf dem Gemüse anrichten.

Johann Lafer am 03. Juli 2010