

# Geschmorte Lamm-Haxen mit Graupen

**Für 4 Personen**

**Lammhaxen:**

8 Lammhaxen	2 Paprikaschoten	2 Möhren
3-4 Stangen Staudensellerie	5 Schalotten	1 junge Knolle Knoblauch
1 l Fleischbrühe	0,1 l Balsamico-Essig	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	2 EL Tomatenmark	Olivenöl, Pfeffer, Salz

**Graupen:**

200 g Graupen	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie	Salz, Pfeffer, Olivenöl

**Lammhaxen:**

Die äußere Fettschicht und die Häute der Lammhaxen entfernen. Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Knoblauchknolle halbieren, Schalotten schälen. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen.

Die Haxen pfeffern sowie salzen und im Schmortopf von allen Seiten goldbraun anbraten. Einige Gemüsestücke und die Schalotten zu den Haxen geben. Das restliche Gemüse parallel in einer Pfanne anbraten.

Tomatenmark zu den Haxen geben und leicht rösten. Brühe hinzufügen, bis die Haxen zur Hälfte bedeckt sind. Essig, Knoblauch, Kräuter und das angebratene Gemüse dazugeben. Alles leicht vermengen, salzen und pfeffern. Den Topf verschließen und die Haxen auf der Herdplatte (bei mittlerer Hitze) oder im Ofen (bei 180 Grad) etwa anderthalb Stunden garen. Eventuell noch etwas Brühe angießen.

Die Haxen aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Kräuter und Knoblauch entfernen und den Sud mit dem Gemüse pürieren, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken.

**Graupen:**

Graupen in Salzwasser etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei ein Stück Zitronenschale und Thymian und Rosmarin mit ins Kochwasser geben. Anschließend in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Petersilie hacken. Zitrone mit Schale in feine Scheiben schneiden und die Scheiben in kleine Stücke teilen. Die Graupen in eine Schüssel geben und mit Petersilie, etwas Olivenöl und den Zitronenstückchen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.

Rainer Sass am 17. Februar 2019