

# Christians

## GENUSS-TIPP AUS



## GESCHMORTE LAMMSTELZE MIT CREMEPOLENTA & WINTERGEMÜSE

### ZUBEREITUNG

#### LAMM

Eine Karotte, eine gelbe Rübe, ein 1/2 Sellerie, zwei Zwiebeln und eine Stange Lauch in 1 cm große Würfel schneiden und in einem Topf langsam anrösten. Einen Teelöffel Tomatenmark zugeben, kurz mit rösten und mit einem 1/4 l Rotwein ablöschen. Alles kurz einkochen lassen, mit 1,5 l Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Die beiden Lammstelzen salzen und pfeffern und danach von allen Seiten gut anrösten. Die Stelzen kommen dann in den Gemüsesud, wo sie ca. 2 Stunden langsam sieden.

Nach der Kochzeit die Lammstelzen herausnehmen, den Sud vom Gemüse abseihen und mit Maisstärke ein wenig eindicken. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und das Lamm wieder begeben.

#### CREMEPOLENTA

500 ml Wasser in einem Topf mit Salz, Pfeffer und einer Zehe gehacktem Knoblauch zum Kochen bringen. Dann wird 125 g Polenta zugegeben und unter ständigem rühren so lange gekocht, bis der Polenta nur mehr einen leichten Kern hat. Im Anschluss einen Esslöffel Butter und einen 1/4 l Sahne dazu geben.

#### WINTERGEMÜSE

Petersilienwurzel, Karotten, gelbe Rüben und Romanesco in die gewünschte Form schneiden und leicht in Salzwasser garen. Rote Rüben schälen, in Form schneiden und ebenfalls kochen. Das gesamte Gemüse wird im Anschluss in einer Pfanne mit Butter, Salz und einer Prise Zucker geschwenkt.

### ZUTATEN für 2 Personen

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 2 Lammstelze        | 1/4 Liter Sahne           |
| 2 Stück Karotten    | 1 EL Butter               |
| 2 Stück Gelbe Rüben | 1 Zehe Knoblauch          |
| 1/2 Sellerie        | 1 Stück Petersilienwurzel |
| 2 Stück Zwiebeln    | 1/2 Romanesco             |
| 1 Stange Lauch      | 1 Rote Rübe               |
| 1/4 Liter Rotwein   |                           |
| 125 g Polenta       |                           |

*An Guata!*

ALLE ZUTATEN DAZU FINDEST DU NATÜRLICH IN UNSERER MARKTHALLE.