

Hauptspeise für 4 Personen  
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.  
Ziehen lassen: ca. 30 Min.  
Niedergaren: ca. 1¼ Std.  
Energiewert/Person: ca. 1500 kJ/359 kcal



## ALPEN-LAMM

3	Lammhüftli (je ca. 250 g)
75 g	entsteinte Dörripflaumen
40 g	Baumnusskerne
3 EL	Appenzeller Alpenbitter
	Öl zum Braten
½ EL	Senf
½ EL	Erdnussöl
½ EL	Worcestershire-Sauce
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer aus der Mühle
2 dl	Fleischbouillon
1 EL	Appenzeller Alpenbitter
	Salz und Pfeffer nach Bedarf



### Zubereitung

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 80 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Dörripflaumen und Baumnusskerne grob hacken, mit Appenzeller Alpenbitter mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen. In jedes Lammhüftli seitlich eine Tasche schneiden, mit Dörripflaumenmischung füllen, mit Zahnstocher verschliessen.

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Fleisch bei mittlerer Hitze rundum ca. 12 Min. anbraten, herausnehmen. Senf mit Öl und Worcestershire-Sauce verrühren, Fleisch damit bestreichen, würzen.

Fleisch auf die vorgewärmte Platte legen. Niedergaren: ca. 1¼ Std. in der Mitte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens (Kerntemperatur Fleisch: ca. 55 Grad. Warm halten: ca. 30 Min. bei 60 Grad). Fleischbouillon in die Pfanne giessen, Bratsatz lösen, Bouillon auf ca. die Hälfte einköcheln. Appenzeller Alpenbitter begeben, würzen. Alpen-Lamm tranchieren, Jus dazu servieren.

*Dazu passt Polenta.*