

Hauptspeise für 4 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 25 Min.
Schmoren: ca. 90 Min.
Energiewert/Person: ca. 1597 kJ/382 kcal



LAMM MIT GEIST

	Öl zum Braten
500 g	Lammragout (z. B. Schulter)
¾ TL	Salz
wenig	Pfeffer
4	Knoblauchzehen
½	Lauch
400 g	Rüebli
1½ dl	Weisswein
1 dl	Fleischbouillon
¾ dl	Appenzeller Alpenbitter
500 g	fest kochende Kartoffeln
1	Rosmarinzweig
¾ TL	Salz
wenig	Pfeffer



Zubereitung

Öl im Bratopf erhitzen, Fleisch portionenweise ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Knoblauch längs in Stifte scheiden, Lauch längs vierteln, Rüebli längs halbieren. Lauch und Rüebli in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Evt. Bratfett auftupfen, wenig Öl begeben, Gemüse andämpfen, Wein, Bouillon und Appenzeller Alpenbitter dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1¼ Std. schmoren.

Kartoffeln in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, mit dem Rosmarin begeben, mischen, ca. 15 Min. fertig schmoren, würzen.