

Rezepttipp von Sternekoch Bernhard Reiser - Lamm-Schmortopf



Zutaten für 1 Person

- 130 g Lammfleisch aus der Wade
- 1 TL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- 350 g Gemüse (je 50 g Karotten, Petersilienwurzel, Lauch, Zwiebeln, Steckrübe, Pastinake)
- einige Blättchen frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Basilikum)
- ½ TL Butter
- ¼ TL Knoblauchpaste
- 20 g Schmand
- 2-3 Minzblättchen
- etwas Salz, Pfeffer
- 2 kl. Cocktailtomaten (für die Deko)

Zubereitung:

Lammfleisch aus der Wade in kleine Stücke schneiden und in heißem Öl anbraten, Tomatenmark mitrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Klein geschnittenes Gemüse und Chili dazugeben und bei geschlossenem Topf im Ofen bei 180 Grad 1,5 Stunden garen. Topf vorher nicht öffnen!

Abkühlen lassen, dann erst Butter hinzugeben, salzen und pfeffern und zum Schluss Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Basilikum und Knoblauchpaste dazugeben.

Wer mag, kann etwas Farbe in das Gericht zaubern, dafür einfach mit zwei kleinen Cocktailtomaten (evtl. mit etwas Knoblauchpaste und Kräutern gefüllt) dekorieren.

Als „Klecks“ zum Schmortopf

Schmand mit Knoblauchpaste, Minze, Salz und Pfeffer verrühren.

Knoblauchpaste

Knoblauchzehen mit der Schale auf einem Backblech im Ofen bei 160 - 180 Grad solange garen (15 – 20 Min.) bis die Schale leicht gebräunt und die Zehen weich sind.

Nun den Inhalt aus der Schale drücken und mit dem Messerrücken glatt streichen. Mit etwas Öl vermischt hält sich die Paste in einem Schraubglas (Oberfläche der Paste mit Öl bedecken) sehr gut im Kühlschrank.

Weiterer Vorteil: 1 Stunde nach Genuss der Paste „riecht“ man nicht mehr!!

Kreiert im Rahmen eines Kochevents mit Bernhard Reiser. Veranstalter war die Heilpraktikerin Martina Wagner aus Würzburg.

www.der-reiser.de

www.naturheilpraxis-am-pleichertor.de

