



BRIXENTALER
KochArt

Köstliches aus den Kitzbüheler Alpen

Serviervorschlag | Foto: AMA

www.brixentaler-kochart.at

Geschmortes Lammstelzerl auf Orangenpolenta und Kohlrabifächer

Zutaten für etwa 4 Portionen

Zutaten Lammstelze:

4 Stelzen vom jungen Lamm
Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebel
und Stangensellerie.)
2 Knoblauchzehen
1 Orange
1 Apfel
3 El Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian
1 Fl. Koch Art St. Laurent
etwas Butter

Zutaten Orangenpolenta:

140 g Maisgrieß
0,2 l Milch
Butter
2 Orangen
Salz, Lorbeerblatt, Curry, etwas Parmesan oder Reibkäse

Zutaten Kohlrabi:

2 Stk. Kohlrabi
Minze

Kurz zu Kohlrabi:

Der aus Nordeuropa stammende Kohlrabi, ist eine Kreuzung aus wildem Kohl und der wilden weißen Rübe. Seit dem Mittelalter erfreut er sich in unseren Breiten großer Beliebtheit. Frisch geerntet kann man auch die Blätter gut verarbeiten und wie Spinat verwenden. Er ist reich an Vitamin C, Kalium, Vitamin B6, Magnesium und Folsäure. Die Blätter enthalten sehr viel Vitamin A.

Zubereitung Lammstelze:

Die Lammstelzen von allen Seiten gut würzen und mit Knoblauch einreiben. Das Wurzelgemüse in Würfel schneiden. In einem großen Topf etwas Kokosfett oder Erdnussöl erhitzen. Die Stelzen von allen Seiten gut anbraten und wieder herausnehmen. Das Wurzelgemüse begeben und kräftig anbraten. Das Tomatenmark begeben kurz mitrösten und mit dem Koch Art St. Laurent ablöschen. Den Apfel und die Orange vierteln und der Sauce begeben. Die Stelzen zurückgeben und während ca. 1,5 Stunden oder einer Kerntemperatur von 76 Grad fertig garen. (Tipp: Optisch erkennt man bei Beinfleisch ob es fertig ist, wenn es sich vom Knochen zu lösen beginnt).

Die Sauce durch ein Sieb gießen und etwas einreduzieren lassen. Etwas abschmecken und mit Butter montieren.

Zubereitung Orangenpolenta:

Für die Polenta den Abrieb und den Saft der Orangen mit der Milch und etwas Butter mit Salz zum kochen bringen. Den Maisgrieß einlaufen lassen. Lorbeerblatt und etwas Curry begeben. Langsam bis zur gewünschten Dicke weiterkochen. (eventuell etwas Flüssigkeit ergänzen).

Zubereitung Kohlrabi:

Die Kohlrabis von den Stengeln befreien und schälen. Anschließend in gleichmäßige Spalten schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter und Wasser zum kochen bringen. Die Kohlrabis einlegen. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Solange garen bis die Kohlrabi weich bzw. die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Zum Schluss mit gehackter Minze bestreuen und anrichten.