

## Lamm - Stew

mit Schmorgemüse und weißen Polenta

Ein Lamm-Stew ist ein Eintopf mit viel Soße und geschmortem Gemüse.

Durch die lange Schmorzeit im Kombidämpfer mit hohem Dampfanteil wird das Fleisch besonders weich, zart und saftig.

Ideal sind die günstigen Fleischteile von Schulter oder Haxen. Auch eine Lammkeule kann dafür verwendet werden.

Als Beilage servieren wir eine weiße Polenta. Aber auch Kartoffel in der Schmorsoße wäre eine geschmackvolle Möglichkeit!



### Zutaten / Einkaufsliste: 7 Portionen

#### Fleischansatz:

7 Stk Lammhaxe oder  
2500 GR Lamschulter ohne  
oder Lamkeule ohne Knochen

#### Würzung:

14 Stk Knoblauchzehe  
4 TL Lavendel-Provence-  
1 TL Pfefferstolz  
4 EL Olivenöl  
1 EL Salz  
1 EL Paprikapulver mild

#### Aufguß:

250 ML Rotwein  
750 ML Wasser  
1 EL Tomatenmark

2 EL Maisstärke

#### Schmorgemüse:

500 GR Schalotten, Netz  
2 Stk Pastinaken  
4 Stk Gelbe Rüben  
4 Stk Karotten/Möhren  
2 Blatt Lorbeerblatt  
500 GR Stangensellerie

#### Weißer Polenta:

210 GR Weißer Polenta  
840 ML Wasser  
1 TL Salz  
1 Blatt Lorbeerblatt

Garzeit: 2-3 Stunden je nach Fleischteil

#### Kurzanleitung:

- Fleisch würzen
- Anbraten mit Heißluftgrillen/Thermogrill  
220°C, 30 Min
- Aufgießen
- Dünsten mit 75% / Feuchtgaren Hoch /  
Intervall Plus / Circotherm mit hohem  
Dampfanteil 110°C, 30 Min.
- Schmorgemüse begeben
- Dünsten mit 75% Dünsten mit 75% /  
Feuchtgaren Hoch / Intervall Plus /  
Circotherm mit hohem Dampfanteil 110°C,  
1-2 Stunden
- Polenta und Stangensellerie die letzten  
30 Min. mit Dampf garen
- Warmhalten 80°C bis die Gäste kommen



## WÜRZEN

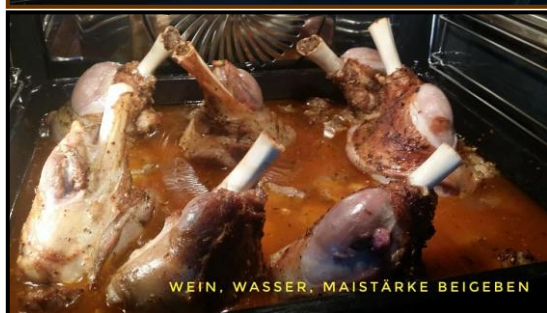


FLEISCH MIT DER WÜRZUNG EINREIBEN



## ANBRATEN

Heißluftgrillen  
220°C  
30 MIN



WEIN, WASSER, MAISTÄRKE BEIGEBEN



## SCHMORGEWÜSE



GEMÜSE MIT DÜNSTEN

### Schritt-für-Schritt-Anleitung:

#### Vorbereitung:

- Stelzen im ganzen Stück verarbeiten
- wird Schulter, Keule, verwendet oder mit beigegeben, dann in große Würfel schneiden

#### Fleisch würzen:

- Knoblauchzehen schälen und fein hacken
- Lavendel-Provence-Gewürzmischung mit Pfeffer, Olivenöl, Salz, Paprikapulver mild und den gehackten Knoblauch über das Fleisch geben
- mit den Händen die Gewürze gut in das Fleisch reiben
- ideal ist dabei das große tiefe Auflaufblech\*

#### Anbraten:

- tiefes Auflaufblech mit gewürzten Fleisch in den untersten Einschub vom Kombidämpfer geben
- mit der Ofenfunktion Heißluftgrillen / Thermogrill 220°C, 30 Min das Fleisch anbraten (ohne VORHEIZEN)

#### Aufgießen:

- Wasser mit Wein und Maisstärke verrühren
- über das angebratene Fleisch geben

#### Dünsten:

- mit 75% Dampfanteil (Feuchtgaren HOCH / Intervall PLUS / Circotherm mit hohem Dampfanteil) 110°C, 30 Minuten dämpfen
- bevor das Schmorgemüse beigegeben wird, die Soße für eine gleichmäßige Bindung gut durchrühren

#### Schmorgemüse beigegeben:

- Schalotten und Gemüse schälen
- in große Stücke schneiden
- Stangensellerie geschnitten beiseite stellen, der Sellerie kommt erst am Ende der Garzeit zum Eintopf

#### Fleisch und Gemüse in der Soße dünsten:

- mit 75% Dampfanteil (Feuchtgaren HOCH / Intervall PLUS/ Circotherm mit hohem Dampfanteil) 110°C
- Garzeit: Haxen und Schulterteile 2 Stunden  
Fleischwürfel von der Keule 1 Stunde  
Je nach Fleischqualität kann die Schmorzeit auch länger sein.



### *Polenta und Stangensellerie:*

- Polenta mit Wasser, Salz und Gewürze in einer Garschale verrühren
- den Polenta in der Garschale auf einen Rost stellen
- die letzten 30 Minuten über den Eintopf schieben
- Stangensellerie auf dem Eintopf verteilen und mit garen
- nach der Garzeit den Polenta gut durchrühren
- werden anstelle von Polenta, Kartoffel zum Eintopf gegeben, dann die Kartoffelstücke in die köchelnde Schmorsoße geben
- Garzeit je nach Kartoffelgröße unterschiedlich

### *Warmhalten:*

- bei Bedarf mit der Ofenfunktion "Warmhalten" 80°C das Lamm-Stew auf Temperatur halten, bis die Gäste kommen