

Irish Stew



Zutaten für 4-6 Personen:

1 kg Lammschulter (netto)
1/2 Wirsing
2 Karotten
400-450 g Kartoffeln
300 ml heiße Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1/2 TL Thymian

1. Lammschulter auslösen und in Würfel schneiden. Würfel grob parieren, das muss nicht ganz genau sein.
2. Backofen auf 175° vorheizen.
3. In 2 EL Olivenöl in einem backofengeeigneten Schmortopf Lammwürfel portionsweise scharf anbraten. Herausnehmen und in Alufolie warm stellen. Salzen und pfeffern.
4. Kartoffeln schälen und in mittlere Scheiben schneiden.
5. Wirsingblätter auslösen, Strünke ausschneiden und in gefällige Abschnitte

teilen. Waschen, trocknen.
6. Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
7. Den Boden des Schmortopfes mit Kartoffelscheiben belegen. Die Hälfte des Lammfleisches darauf legen und dann darauf Wirsing und Karotten geben. Mit Salz und Thymian bestreuen.
8. Wieder Kartoffelscheiben, Fleischwürfel, Karotten und Wirsing darauf geben und mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen.
9. Heiße Brühe angießen und den Eintopf im Backofen bei geschlossenem Deckel etwa 90 Minuten garen.

Hinweis:

Übrig gebliebene Mengen kann man gut einfrieren.

Die Karotten kann man zur Not auch weglassen.

Überschüssige Flüssigkeit kann man als Lammfond einfrieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 135 min, Eintöpfe, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, irisch

Rezept: Kerstin, Foto: Walter Stand 06.01.2023