

Orientalische Lammstelze

mit Koriander-Gremolata und Sesam-Kartoffeln



● *Lamm*

🕒 ca. 1 h 55 min

🟪🟪🟪 einfach



Personen: 4 · Marinierzeit: 12 h · Zubereitung: 1 h · Gesamtzeit: 1 h 55 min
Schwierigkeit: einfach · **Teilstück: Lammstelze**

Zutaten

Lammstelze

- 2-3 ehrlich.tirol Lammstelzen je nach Gewicht (pro Stelze etwa 400 g)
- 6 Kardamomkapseln
- 3 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 EL schwarze Pfefferkörner
- 3 TL Korianderkörner
- 4 TL mildes Sambal Olek (Würzsauce auf Chili-Basis)
- 4 EL Olivenöl
- 3 TL edelsüßes Paprikapulver
- 300 ml Rindsuppe
- 800 g Dosentomaten
- 3 rote Zwiebeln

- 7 Knoblauchzehen
- 10 Datteln
- 2 Bio-Zitrone
- 5 Stängel Petersilie
- 7 Stängel Koriander
- 50 g schwarze Oliven

Sesam-Kartoffeln

- 800 g kleine Kartoffeln
- 3 Stängel Koriander
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL weißer Sesam
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

01. Die Kardamomsamen aus der Kapsel lösen und mit dem Kreuzkümmel, Pfeffer und Koriander in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis die Mischung zu duften beginnt. Die Gewürze in einem Mörser zerkleinern und mit dem Sambal Olek vermischen. Die Lammstelzen auf allen Seiten mit der Gewürzpaste einreiben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

02. Das Fleisch 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Das Rohr auf 180°C vorheizen. Eine schwere Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen, die Stelzen salzen und von allen Seiten scharf anbraten. Die Stelzen in einen schweren Bräter legen und für 30 Minuten in den Ofen stellen. Das Paprikapulver in der Pfanne mit den Bratenrückständen vermischen, mit der Suppe und den Dosentomaten aufgießen und verrühren.

03. Die Mischung zum Fleisch in den Ofen geben. Die Zwiebeln schälen und vierteln, 5 Knoblauchzehen schälen, die Datteln entkernen und vierteln und alle Zutaten im Bräter rund um die Stelzen verteilen. Das Fleisch 60 – 75 Minuten im Rohr garen, bis eine Kerntemperatur von 62 - 65°C (je nach gewünschter Garstufe) erreicht ist.

04. In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen und in Salzwasser mit dem Korianderkraut bissfest kochen. Die Kartoffeln abseihen und kurz ausdampfen lassen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin von allen Seiten knusprig braten, dann salzen und mit Sesam bestreuen.

05. Für die Gremolata die Zitronenschale beider Zitronen in eine Schüssel dünn abreiben. Die Kräuterblätter von den Stängeln zupfen, klein hacken und dazugeben (2 EL Koriandergrün auf die Seite stellen). Die Oliven in kleine Stücke schneiden und untermischen. Das restliche Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer und eventuell einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

06. Die Stelzen aus dem Ofen nehmen und mit den Sesam-Kartoffeln und der Koriander-Gremolata servieren. Frischen Koriander darüber streuen.



HAT´S GESCHMECKT?



Teile dein Lieblingsrezept auf
facebook.com/ehrllich.tirol oder [Instagram/ehrllich.tirol](https://instagram/ehrllich.tirol)

#ehrllichtirol

Weiter Rezepte findest du unter www.ehrllich.tirol/rezepte

