

Geschmorte Lammstelze

Zutaten für 4 Personen:

4 Lammstelzen, 2 Knoblauchzehen, 3 dag Mehl griffig,
2 EL ÖL, 3 dag Paradeissaft, 1 Zwiebel,
1/8 L Sherry, 4 Erdäpfel, 8 Karotten, Salz, Pfeffer, Oregano.

Zubereitung:

Die Haxen werden an einigen Stellen aufgeschnitten und die in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen hineingedrückt. Salz mit Mehl mischen, die Stelzen einreiben und im Öl anbraten. Paradeissaft, geschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Oregano und Sherry vermischen und erhitzen. Das Ganze über die Stelzen gießen und im offenen Topf ca. 1 $\frac{1}{2}$ Stunden schmoren lassen. Die in Scheiben geschnittenen Erdäpfel und Karotten zufügen und nochmals ca. 20 - 30 Minuten mitgaren.