

Lammhalsscheiben und Hähnchen im Instant Pot



Zutaten für 4-5 Personen:

1 kg Lammhals, in Scheiben geschnitten

4-5 Hähnchenunterschenkel

400 ml Lammfond oder Kalbsfond

Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Paprika rosenscharf

etwas Mehl

1. Lammhalsscheiben gut salzen und pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben. Hähnchenunterschenkel gut salzen und mit Paprika rosenscharf würzen. Beides getrennt in einer größeren Pfanne in Olivenöl anbraten.

2. 250 ml Fond in den Innentopf des Instant Pot gießen. Frittireinsatz darin platzieren und die gebratenen Lammhalsscheiben und Unterschenkel darin einschichten. Bratensatz aus der Pfanne mit restlichen Fond loskochen und noch etwas einköcheln. Dann in den Innentopf gießen.

3. Deckel vom Instant Pot schließen, Ventil schließen und auf Pressure Cook Hi, 30 min, einschalten. Nach Ablauf der Zeit ausschalten und 20-30 min warten, dann den Druck vorsichtig manuell ablassen, Deckel öffnen und mit einer Zange Fleisch und Unterschenkel entnehmen. Einsatz herausheben und Sauce mit einem Schöpfer portionieren.

Hinweise:

Beilagenempfehlung sind Couscous mit Rosinen und/oder Trockenfrüchten sowie Zucchiniwürfel in Rahmsauce.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 80 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, Geflügel, Huhn, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 30.11.2023