

Lammeintopf (Pressure Cook)



Zutaten für vier Personen:

700 g Lammschulter, gewürfelt
2 EL Olivenöl
2/3 TL Salz
1/2 TL Pfeffer aus der Mühle
1/2 EL Mehl
300 ml Rotwein
200 ml Rinderbrühe
1/2 Gemüsezwiebel
4 Knoblauchzehen
125 g Bacon
350 g Pilze (optional)
2 EL Worcestershiresauce
3 Lorbeerblätter
1 TL Rosmarin, fein gehackt
700 g rote Kartoffeln
1 dünne Scheibe Sellerie
2-3 Karotten
1 Tasse Erbsen (TK) (optional)
1-2 EL kalt angerührte Speisestärke

1. Lammschulter auslösen, parieren und würfeln. Bacon in Streifen schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Gemüsezwiebel und Sellerie fein würfeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen. Lammwürfel salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.
2. Auf *Sauté Hi* schalten und warten, bis die Zeitanzeige zu laufen beginnt. 2 EL Öl zugeben und den Bacon anbraten. Herausnehmen und die Lammwürfel portionsweise je 3-5 min bräunen. In Alufolie ruhen lassen.
3. Zwiebelwürfel und Knoblauch unter Rühren kurz anschwitzen, dann ebenfalls Karotten und Sellerie.

4. Mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen. Mit *Cancel* ausschalten. Mit einem Holzwender vom Boden eventuelle Reste lösen. Fleisch, geputzte Pilze und restliche Gewürze (bis auf die Petersilie) zugeben und alles gut vermengen. Kartoffeln einschichten.
5. Deckel und Ventil vorschriftsmäßig schließen, auf *Pressure Cook Hi* schalten und als Zeit 30 min wählen.
6. Nach Zeitablauf mit *Cancel* ausschalten, 15 min warten und dann vorsichtig manuell den Druck ablassen.
7. Deckel vorsichtig öffnen, die Erbsen zugeben, die Lorbeerblätter entfernen und auf *Sauté Hi* einige Minuten köcheln, bis die Erbsen gar

sind. Optional das Ganze auch noch mit kalt angerührter Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit *Cancel* ausschalten.

8. Auf vorgewärmten Tellern servieren, mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Hinweise:

Für eine irische Variante ersetzt man den Rotwein durch Guinness Bier und läßt Champignons und Erbsen weg.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 50 min, Gesamtzeit ca. 120 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 25.01.2023