

Irish Stew

(aus Betty Bossis Gratins und Aufläufe)

600 – 750 gr	Lammfleisch	
2 EL	Öl	in Bratpfanne heiß werden lassen, das Fleisch portionenweise leicht anbraten, herausnehmen
4	Zwiebeln, in Ringe geschnitten	
2	Knoblauchzehen	beifügen, kurz dämpfen, dann das überschüssige Öl abgießen
1	Lorbeerblatt	
1 Ms	Kümmelpulver <u>oder</u>	
1 TL	Kümmel	beifügen
2	Lauchstengel	
$\frac{1}{2}$	Kabis	
2 – 4	Rüebli	
$\frac{1}{2}$	Sellerie, nach belieben	alles in ca. 5 cm grosse Stücke oder Stengelchen schneiden, beigeben, andämpfen Fleisch wieder beifügen
2 - 3 dl	Fleischbouillon	dazugießen
Salz und Streuwürze, nach Belieben		würzen und zugedeckt alles 30 Minuten kochen lassen
6 mittlere	Kartoffeln, geschält	in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Fleisch und Gemüse mischen, zugedeckt während 35 – 40 Minuten schmoren lassen, nicht umrühren
Schnittlauch	fein geschnitten	vor dem Servieren darüber streuen

E n G u e t e

Irish Stew

(aus Betty Bossis Schlank, fit und gesund)

400 gr	Kabis oder Wirz	Rippen und zähe Blätter entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden
300 gr	Rüebli	
300 gr	Lauch	in Rädchen oder Stäbchen schneiden
2	Zwiebel	in 2 – 3 cm lange Stücke schneiden grob hacken
600 gr	mageres Lammfleisch in Würfeln (Gigot)	lagenweise mitg dem Gemüse in einen Schmortopf schichten
	Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian	dazwischen streuen
Ca 5 dl	Fleischbrühe	dazugießen, der Inhalt des Topfes soll knapp bedeckt sein. Zugedeckt im Ofen bei 180° C oder auf dem Herd eine Stunde schmoren
400 gr	Kartoffeln	in Würfel schneiden, dazugeben, in einer weiteren halben Stunde gar kochen
2 EL	gehackter Petersilie	vor dem Servieren darüberstreuen

E n G u e t e