



Franz Meilinger (oben) vom «Weyerhof» bereitet das Lammfleisch vor (links oben). Zum fertigen Schöpsernes gibts Kartoffeln, Preiselbeeren und Rettichsalat.

Aus dem «Weyerhof»

Bauern-Schöpsernes mit Kümmelkartoffeln

Hauptgericht für 8 Personen

- 2 kg Lammschulter mit Knochen, vom Metzger in Stücke zerteilt
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 EL Kümmel
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Sellerie à ca. 400 g
- 5 dl Bratensauce

- Kümmelkartoffeln:
- 2 kg Kartoffeln
 - 50 g flüssige Butter
 - 1 EL Kümmel
 - Salz, Pfeffer

1. Lammstücke mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zwiebeln, Karotten und Sellerie in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. 1 dl Wasser in einer weiten Bratpfanne oder einem Bräter erhitzen. Lammfleisch in die Pfanne geben. Wasser einkochen lassen, bis das Fleisch Farbe annimmt. Erneut 1 dl Wasser in die Pfanne geben und einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis das Fleisch dunkelbraun geworden ist. Gemüsewürfel dazugeben und mit Bratensauce ablöschen. Halb zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Inzwischen Kartoffeln je nach Grösse halbieren. Im Dampfeinsatz zugedeckt 15–20 Minuten weich dämpfen. Mit der

Butter in eine Schüssel geben. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Lammfleisch und Kartoffeln zusammen anrichten.

TIPPS

- Je nach Belieben und Saison Gemüsewürfel mit einigen gepressten Knoblauchzehen, Pastinakenwürfeln, Wirz- oder Lauchstreifen ergänzen.
- Im «Weyerhof» werden dazu Preiselbeeren und Rettichsalat serviert.

Zubereitung ca. 40 Minuten
+ ca. 1 Stunde schmoren

Pro Person ca. 44 g Eiweiss, 27 g Fett,
44 g Kohlenhydrate, 2550 kJ/610 kcal