

GESCHMORTE LAMMHÜFTLI MIT RHEINTALER RIBELMAIS

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

Quellen lassen: ca. 1 Std.

Schmoren: ca. 15 Min.

RHEINTALER RIBELMAIS

250g	Ribelmais oder feiner Maisgriess
3dl	Wasser, siedend
2dl	Wasser
350g	Sellerie, in ca. 1½ cm grossen Würfeln
3	Esslöffel Selleriekraut, fein gehackt
½	Teelöffel Salz
wenig	Pfeffer aus der Mühle
1	Messerspitze Muskat
	Bratbutter zum Braten

1 Ribelmais mit siedendem Wasser übergiessen, mit einer Gabel mischen, zugedeckt ca. 1 Std. quellen lassen.

2 Wasser mit dem Sellerie aufkochen, würzen. Sellerie zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. weich köcheln (siehe Tipp), evtl. restliche Flüssigkeit abgiessen. Sellerie mit einer Gabel fein zerdrücken, mit dem Selleriekraut unter den Ribelmais mischen, würzen.

3 Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Ribelmasse bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 25 Min. braten, bis sich kleine Knollen bilden.

LAMMHÜFTLI

	Bratbutter zum Braten
4	Lammhüftli (je ca. 200g)
1	Teelöffel Salz
wenig	Pfeffer aus der Mühle
1	Zwiebel, in feinen Ringen
½	Esslöffel Mehl
5dl	klarer Apfelwein (z. B. Möhl, 4%)
1	Rindsbouillon Töpfli (Knorr; 28 g)
75-100g	getrocknete Apfelringe
2	Zweiglein Thymian
1	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf



1 Bratbutter in einem Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben.

2 Zwiebel und Mehl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. hellbraun rösten. Apfelwein dazugliessen, aufkochen, etwas einkochen. Bouillon, Apfelringe, Thymian und Lorbeer begeben. Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. schmoren, würzen.

SERVIEREN Lammhüftli schräg in Tranchen schneiden, mit wenig Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen, Ribelmais daneben anrichten. Restliche Sauce dazu servieren.

DAMPFGAR-TIPP **Miele**

Sellerie in eine gelochte Steamerschale geben, 10 Min. bei 100 Grad im Miele Steamer oder Dampfgarer weich garen. Sellerie salzen, durch die Lochschale direkt in den gequollenen Ribelmais drücken, Selleriekraut daruntermischen. Weitere Infos und Tipps unter www.miele.ch