



Geschmorter Lamnbraten

Seminarbäuerin Elfriede Schachinger
aus Schlatt

Zutaten:

1 Lammkeule (ausgelöst), Salz, Pfeffer, Senf, Rosmarin, Thymian, Oregano, etwas zerdrückter Knoblauch, 300 g Wurzelwerk, Öl, 1 Zwiebel, 2 EL. Tomatenmark, Gemüse od. Rindsuppe zum Aufgießen, 1/16 l Rotwein, 1 EL Mehl und Sauerrahm oder Obers

Zubereitung:

Das Fleisch mit den Gewürzen gut einreiben und in Öl gut anbraten, herausnehmen. Im Bratenrückstand das fein geschnittene Wurzelwerk goldgelb anrösten, Tomatenmark dazu und ebenfalls mitrösten.

Dann mit Rotwein ablöschen, mit Mehl stauben und mit guter Gemüse- oder Rindsuppe aufgießen.

Nachwürzen und den Braten ca. 1,5 Std. langsam schmoren lassen. Zum Schluss das Fleisch herausnehmen die Soße passieren, evt. mit Sauerrahm oder Obers binden und gut abschmecken.

Tipp: 1 EL Zitronensaft gibt der Soße einen sehr guten Geschmack!

Gutes Gelingen wünschen:



Einkaufsadressen:

Hier gibt's Gemüse* und Kräuter:**

Familie Eder**	Hainbach 3	4692 Niederthalheim	07673/ 7179
Familie Friedl*, **	Engelsheim 10	4841 Ungenach	07672/ 8200
Familie Graf*	Imling 4	4692 Niederthalheim	07673/7446
Familie Grausgruber**	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/ 2910
Familie Neuhuber **	Philippenberg 3	4690 Schlatt,	07673/ 4246
Familie Niedermaier*, **	Schlatt 12	4691 Breitenschützing	07673/ 24 84
Familie Perner**	Schmidham 2	4841 Pilsbach	0664/9177222
Familie Spitzer*	Traschwandt 1	4882 Oberwang	06233/8376

Hier gibt's Lammfleisch/-produkte

Familie Ebner	Plomberg 40	5310 Mondsee	06232/ 2847
Familie Graf	Iming 4	4692 Niederthalheim	07673/ 7446
Familie Grausgruber	Hinterschützing 6	4691 Schlatt	07673/ 2910
Familie Perner	Schmidham 2	4841 Pilsbach	07672/29747
Familie Putz	Powang 5	4881 Straß i. A.	07667/ 7204

Hier gibt's Getreide und Getreideprodukte

Familie Schablinger	Iming 4	4692 Niederthalheim	(07673)7446
Familie Grabner	Pössing 13	4880 Berg im Attergau	07667/21803
Familie Hausjell	Unterachmann 10	4860 Lenzing	07662/ 21 06
Familie Obermaier	Freundling 8	4904 Atzbach	07676/7488

Homepage der Direktvermarkter: www.gutesvombauernhof.at, www.genussland.at

Kostenlose Rezepthefte und Lebensmittelinfo: www.ama-marketing.at

Unsere Bauernmärkte im Bezirk:

Bauernmarkt MONDSEE	Marktplatz, Ende Mai bis Ende Oktober, jeden Samstag, 8:30 -12:00 Uhr
Bauernmarkt REGAU	Markthalle Regau, jeden Freitag, 16:00 - 19:00 Uhr
Bauernmarkt SCHWANENSTADT	Gmundner Straße, Sparkassenplatz, jeden Samstag, 8:30 - 12:00 Uhr

Gutes Gelingen wünschen:

