



Besser essen.
Besser leben.

VIDEO! Lammkeule mit bunten Beilagen

4 Personen 20 Minuten 2 Minuten normal

Zutaten

1 kg Süßkartoffeln
500 g Rotkohl
100 g Schafskäse (Feta)
1 EL Butter
150 ml Gemüsebrühe
4 Stck. Schalotten
125 g Speckwürfel
2 EL Apfelessig
100 ml Apfelsaft
1 Stck. Apfel
1 TL Honig
100 g Joghurt (1,5 % Fett)
1 Stck. Knoblauchzehe
100 ml Kalbsfond
200 g Kaiserschoten
700 g Lammkeule
1 Prise Salz, Pfeffer



Zubereitung

Süßkartoffeln mit Speck und Schalotten

1. Süßkartoffel in Würfel schneiden. Anschließend den 3 Liter Topf auf die Navigeno stellen und die Navigeno auf Stufe 6 schalten. Den Kopf nur für ca. 1 Minute aufheizen und anschließend klein geschnittene Schalotten und Speck hinzugeben. Nach dem Anschwitzen des Specks und den Schalotten, das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen.
2. Süßkartoffeln hinzugeben (WICHTIG: Der Topf darf nur bis zu den Griffen gefüllt sein). Die Navigeno auf Stufe "A" drehen. Anschließend den Secuquick auf den Topf legen und den Audiotherm auf 1 Minute stellen und auf das "Turbofenster" drehen.
3. Sobald die Zeit abgelaufen ist, den Topf in den Servicerdeckel stellen und mit den andren Zutaten weiter machen.
4. Sobald die andren Zutaten fertig sind, die Süßkartoffeln klein stampfen.

Rotkohl mit Fetakäse

5. 3,5 Liter Topf auf die Navigeno stellen. Rotkohl in feine streifen schneiden und in den Topf geben. Anschließend 2EL Apfelessig, 100ml Apfelsaft, geriebener Apfel und eine Prise Salz und Pfeffer hinzugeben.
6. Navigeno auf Stufe "A" stellen und den Audiotherm auf 1 Minute stellen und auf das "Möhrensymbohl" drehen.
7. Nach Ablauf der Zeit, Fetakäse, Joghurt und ein TL Honig hinzugeben.

Lammkeule mit Kalbsfond-Souce

8. Die Lammkeule in Scheiben schneiden. Die Navigeno auf Stufe 6 drehen und die Pfanne daraufstellen. Den Audiotherm auf das "Fleischsymbol" drehen. Sobald die Pfanne das Fleischsymbohl erreicht hat, die Navigeno auf Stufe 3 runterdrehen. Die Lammkeule vorher gut würzen und anschließend von beiden Seiten gut anbraten. Sobald es von beiden Seiten gut angebraten ist, die Kaiserschotten hinzugeben und den Deckel auf die Pfanne drauflegen und den Audiotherm abschrauben. Die Pfanne von der Navigeno nehmen und das Fleisch für 5 Minuten in der Pfanne ruhen lassen.

9. Sobald das Lamm gar ist, das Lamm in den Servierdeckel legen. Anschließend die Pfanne wieder auf die Navigeno stellen und auf Stufe 6 drehen. Danach 100ml Kalbsfond, etwas Flüssigkeit vom Rotkohl und eine Knoblauchzehe in die Pfanne geben und das ganze aufkochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.