



## Lammhuftwürfel Stroganoff

Bereits 1871 rezeptierte die Russin Jelena Molochowetz das Rindsfilet Stroganoff in ihrem Kochbuch: Kurzgebratene, zarte Filetstücke in einer säuerlich abgeschmeckten Sauce mit Zwiebel, Senf und Sauerrahm. Später wurde dieses Grundrezept von berühmten Köchen weiter ausgebaut, mit Champignons, Peperoni, Wein, Essigurke, oder auch weiteren Zutaten. Geblieben und kennzeichnend ist aber nach wie vor der leicht säuerliche Touch der rahmigen Sauce. Die Sauce kann auch mit vegetarischen Gerichten kombiniert werden, doch an zartem, rosa gebratenem Fleisch ist sie unübertrefflich. Es muss nicht Rindsfilet sein, die sehr zarte Lammhuft ist eine mindestens ebenso gute Wahl. Und wenns um Lammfleisch geht, ist etwas Knoblauch in der Sauce bestimmt nicht fehl am Platz.

### Zutaten (2 Portionen)

1	Lammhuft ca. 320g
1	Zwiebel ca. 40g
80g	rote Peperoni
80g	Champignons
3	kleine Essigurken
1Tl	Dijon-Senf
1	kleine Knoblauchzehe
1Tl	Pul biber oder süsses Paprika
2dl	Weisswein
2El	Sauerrahm ca. 40g
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

### Zubereitung

Ofen auf 50° vorheizen.

Lammhuft zu 2-3cm grossen Würfeln schneiden. Salzen und pfeffern und in Bratbutter kurz und heiss anbraten (2-3 Minuten). Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben und im Ofen warmhalten.

Bratensatz mit Weisswein ablöschen, kurz aufkochen und verrühren. Bratensatz absieben und die Pfanne kurz auswaschen.

Zwiebel halbieren und längs zur Schale schmalen Streifen schneiden. Peperoni zu kurzen schmalen Streifen schneiden. Champignons halbieren, grosse Exemplare vierteln, und zu Scheiben schneiden. Essiggurken längs halbieren und zu Scheibchen schneiden. Knoblauch grob hacken.

Zwiebel, Peperoni und Champignons ca. 5 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden. Mit dem aufgelösten Bratensatz ablöschen. Senf, Pul biber und Knoblauch zugeben und leicht salzen. 10 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm untarrühren, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammhuftwürfel zugeben und 2-3 Minuten aufwärmen.





*Lammhuft im Ofen bei 50° warmstellen*



*Bratensatz mit Weisswein auflösen*



