

Lammnierstück, Reis, Gemüse, Sauce**Zutaten** für 2 Personen

3-4 dl Bouillon, Rest vom Vortag

Ev. Gemüse, Rest vom Vortag

1 Lammnierstück

1 Tasse Reis (Langkorn)

Ev. 2-3 dl Rotwein

Vorbereitung**Bereitstellen**

Bratpfanne, Kochtopf/Bräter mit Deckel,
GARKiste, Schneidbrett, (Rüst)Messer,
Beutel hitzebeständig + luftdicht verschliessbar,
Schaumkelle ...

Zubereitung

Bouillon + Gemüse vom Vortag bereitstellen,
oder Frisches rüsten

Reis wie gewohnt in der Bouillon zubereiten. Während dessen

Das marinierte **Lammnierstück** kurz scharf anbraten, in hitzebeständigen Beutel legen, luftdicht verschliessen und auf den aufkochenden Reis legen. Deckel auf den Topf und fertig aufsieden. Ab in die GARKiste!

Vor dem Servieren in den Bratrückständen entweder das Gemüse sanft anbraten oder eine Sauce "ziehen"

Dauer

Vor- + Zubereitung sind abhängig von der Menge.

Genussfertig nach ca. 20-25 Minuten. Kerntemperatur vom Lammnierstück >74 °C

ANNA + WERNER WALDSTATT (JANUAR 2021)



portable Natürlichkeit

Lammnierstück, Reis, Gemüse, Sauce

Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Vorlieben abhängig

Was	für 2 Pers.	für __ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Bouillon frisch oder vom Vortag	3-4 dl		
Ev. Gemüse (Rest vom Vortag)			
Lammnierstück	1 Stck		
Ev. Rotwein	2-3 dl		
Kräuter Gewürze Gemüseextrakt			

ANNA + WERNER, WALDSTATT (JANUAR 2021)

portable Natürlichkeit