

RAMSAUER BIO-LAMMBRATEN MIT BIO-ERDÄPFELN UND BIO-WEISSKRAUTSALAT



Claudia Berger, Biobäuerin auf dem Frienerhof in der Ramsau, verwöhnt ihre Gäste ausschließlich mit biologischen Lebensmitteln. Sommer wie Winter genießen viele Urlauber ihre Ferien auf dem idyllischen Bauernhof, schätzen das kulinarische Bio-Angebot, können hautnah Bio-Landwirtschaft erleben und diese kennen lernen. Claudia und Georg Berger gehören zu den „Ramsauer Bionieren“, das sind 10 Ramsauer Bio-Betriebe die ihren begeisterten Gästen 100% biologisches Essen bieten.

www.frienerhof.at

ZUTATEN

- 1 kg Ramsauer Bio-Lamm (Fleischstücke von Schulter, Schlögel, Rücken, Brust – alles mit Knochen)
 - 4-5 Bio-Knoblauchzehen
 - 1 Bio-Zwiebel
 - Salz
 - Bio-Pfeffer
 - Bio Thymian, Bio-Rosmarin
-
- 800 g Bio-Erdäpfel
-
- Bio-Weißkrautsalat
 - ½ Kopf Bio-Weißkraut
 - Salz
 - Bio-Kümmel
 - 3 EL Bio-Apfelessig
 - 3 EL Bio-Kernöl

ZUBEREITUNG

Das Lamm mit den Knochen in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und pressen, Zwiebel schälen und fein reiben.

Die frischen Kräuter waschen, trocken schleudern und hacken.

Knoblauch, Zwiebel, Salz, frisch gemahlene Pfeffer und die Kräuter gut vermischen und die Lammstücke mit der Gewürzmischung kräftig einreiben.

Im vorgeheizten Backrohr die Lammstücke ca. ½ Stunde bei 220°C schön braun anbraten. Die Temperatur auf 160°C reduzieren und das Lamm mit Wasser aufgießen. Die Bratenstücke immer wieder mit dem Bratensaft begießen.

Erdäpfel schälen und vierteln, die Erdäpfel nach einer Stunde zum Braten geben und alles gemeinsam fertig garen, bis Erdäpfel und Fleisch schön weich sind.

Weißkraut fein schneiden mit Salz und gemahlenem Kümmel vermischen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kernöl und Essig fertig abschmecken.

Gutes Gelingen, wünschen **Claudia Berger** und **Bio Ernte Steiermark**.