



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

#### 4 verschiedene Dip-Saucen mit 4 verschiedenen Gemüsen

\*\*\*\*\*

#### Ruccolasalat auf grünem Spargel

\*\*\*\*\*

#### Stinco di agnello mit Mais

\*\*\*\*\*

#### Rhabarber-Amaretti-Crumble

#### Zutaten:

#### Zubereitung:

#### Stinco di agnello mit Mais

2 Stk	Zwiebel	grob würfeln
3 Stk	Knoblauchzehen	hacken
1 Bund	Suppengrün	grob würfeln
400 g	Tomaten	ohne Haut, grob würfeln

Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel grob würfeln, 3 Knoblauchzehen hacken. Suppengrün waschen, putzen und in Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen häuten und ebenfalls grob würfeln.

4 Stk	Lammstelzen
2 EL	Mehl
3 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
0.25 L	Rotwein
0.5 L	Lammfond

Lammstelzen in Mehl wenden, abklopfen und in einem Bräter im heissem Öl rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lammstelzen herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln, Knoblauch und das Suppengemüse im Bratenfett unter ständigem Rühren anrösten, mit Wein und dem Fond ablöschen.

1 Zweig	Rosmarin
0.5 Bund	Thymian
1 Stk	Lorbeerblatt
1 Glas	Bohnen

Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt zu einem Kräutersträusschen binden und zusammen mit den Stelzen in den Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 90 Minuten schmoren lassen. Nach einer Stunde die Tomaten und die gut abgetropften Bohnen zugeben und mit schmoren.

1 Bund	Petersilie glattblättrig	
1 Stk	Zitrone	Schale
2 Stk	Knoblauchzehe	hacken

Petersilie und die restlichen 2 Knoblauchzehen fein hacken und mit der Zitronenschale mischen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Fleisch damit bestreuen.

100 g	Mais	fein
-------	------	------

Mit dem Mais anrichten.