



Grünkohl-Kartoffel-Waffeln auf Lambbolognese

Zutaten (für vier Portionen):

400 g Lammfleisch aus der Schulter
2 EL Olivenöl
4 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren
je 80 g Sellerie und Karotten, klein gewürfelt
½ Stange Winterlauch, in Blättchen geschnitten
2 EL Tomatenmark
150 g Schältomaten
1 gehackte Knoblauchzehe
200 ml Lamm- oder Gemüsebrühe
100 g Tomatenwürfel
Salz, Pfeffer
Thymian

Waffeln

6 Blätter Grünkohl
200 ml Brühe
400 g Pellkartoffeln
1 EL Kartoffelmehl
Salz, Pfeffer
Muskat
2 EL Rapsöl

Zubereitung (circa 40 Minuten):

Lammfleisch in daumengroße Stücke schneiden. Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter im Mörser zerkleinern und auf dem Fleisch verteilen. Alles mit Öl beträufeln und zwei bis drei Stunden marinieren, dabei kühl stellen.

Den Fleischwolf mit einer Fettscheibe bestücken, das Fleisch durchdrehen und in heißem Öl anbraten. Lauch, Sellerie, Karotten und Knoblauch zufügen und unter Rühren gut angehen lassen. Tomatenmark einrühren, Schältomaten dazugeben und mit Brühe aufgießen. Bissfest köcheln lassen, Thymian hinzufügen, nochmal kurze Zeit erhitzen, zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Waffeln vom Grünkohl die Stielrispe entfernen, den Kohl zerkleinern, mit Brühe angießen und bissfest garen. Abkühlen lassen und fein hacken. Die heißen Pellkartoffeln pellen, durchpressen und mit Grünkohl und Kartoffelmehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse kurze Zeit stehen lassen, das Waffeleisen einölen und die Waffeln fertig backen.

Die Bolognese auf Tellern verteilen, die Waffeln daraufsetzen.

Nährwert pro Portion:

386 kcal - 19 g Fett - 26 g Eiweiß - 31 g Kohlenhydrate - 2,5 BE