Betty Bossi

Amaranth im Wirzmantel

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Schmoren: ca. 15 Min.
für eine ofenfeste Form
von ca. 1 ½ Litern, gefettet
ergibt 8 Stück

700 g Wirz
Salzwasser, siedend

Den Wirz in Blätter teilen, portionenweise ca. 3 Min. im Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen. Dicke Blattrippen flach schneiden, Blätter auf einem Tuch ausbreiten. 8 grosse Blätter beiseite legen, Rest (ca. 300 g) fein hacken, für die Füllung beiseite stellen.

Füllung

1 Teelöffel Öl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
200 g Amaranth (siehe Hinweis)
5 dl Gemüsebouillon
200 g mehlig kochende Kartoffeln
50 g Dörr-Cranberrys, grob gehackt

beiseite gestellter Wirz
1 Teelöffel Thymianblättchen
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Öl zum Anbraten
8 Lammfilets (je ca. 80 g), quer halbiert
½ Teelöffel Salz
wenig Pfeffer aus der Mühle

1 dl Gemüsebouillon
1 Esslöffel Dörr-Cranberrys
Butterflöckli

1. Öl warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Amaranth ca. 3 Min. mitdämpfen, Bouillon dazugiessen, Kartoffeln an der Bircherraffel dazureiben, Cranberrys darunter mischen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. **2.** Wirz und Thymian darunter mischen, würzen, zugedeckt auskühlen. **3.** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, auskühlen.

Füllen: Füllung auf die Wirzblätter verteilen. Je 2 Filethälften nebeneinander darauf legen, Blätter aufrollen, beide Enden mit Küchenschnur binden, Päckli in die vorbereitete Form legen. Bouillon dazugiessen, Cranberrys und Butterflöckli darauf verteilen. Form mit Alufolie bedecken.

Schmoren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Hinweis: Amaranth ist in Reformhäusern erhältlich.

Pro Person: 19 g Fett, 48 g Eiweiss, 56 g Kohlenhydrate, 2457 kJ (587 kcal)

Aus der Betty Bossi Zeitung Nr. 1/2004
Copyright, Bezugsquelle
Betty Bossi Verlag AG, 8021 Zürich