

## **+++ Urner Hafechabis**

Eintopf mit Kabis und Lamm

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Schmoren: ca. 1¼ Std.

600 g **Lammvoressen**  
(z. B. Schulter) oder  
Schweinsvoressen  
Öl zum Anbraten

3 **Zwiebeln**, in Streifen  
2 **Knoblauchzehen**, gepresst

1 kg **Weisskabis**, geviertelt, Strunk  
und dicke Blattrippen entfernt,  
in ca. 3 cm breiten Streifen

3 dl **Fleischbouillon**

¼ Teelöffel **Muskat**

1½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

500 g **fest kochende Kartoffeln**,  
halbiert

im Bratopf heiss werden lassen. Voressen  
portionenweise je ca. 2 Min. anbraten,  
herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett  
auftupfen, wenig Öl begeben

andämpfen

ca. 5 Min. mitdämpfen

dazugiesen, aufkochen

würzen, Fleisch wieder begeben,  
zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1¼ Std.  
schmoren

begeben, evtl. etwas Bouillon dazu-  
giessen, ca. 30 Min. fertig schmoren

**Pro Person:** 9 g Fett, 38 g Eiweiss, 37 g Kohlenhydrate, 1566 kJ (374 kcal)

Uri

