

## Steirer-Stew mit Kernöl-Paprikasterz



**Vorspeise**  
Rezeptart



**90 Minuten**  
Zubereitung



**mittel**  
Schwierigkeit



### Zutaten für 4 Portionen

150 g Lammschulter gewürfelt  
Olivenöl  
1 Zwiebel  
2 dünne Scheiben Bauchspeck  
2 Knoblauchzehen  
½ EL Tomatenmark  
1/16 l Rotwein  
½ l Lammjus  
1 festkochende Kartoffel  
1 Karotte  
30 g Sellerie  
50 g Kohlsprossen  
50 g getrocknete Tomaten  
Gewürze: Balsamicoessig, Salz, Raz el Hanout\*, Schwarzer Pfeffer, Zitronenthymian  
2 rote Paprika  
50 g Butter  
½ l Milch  
60 g Sterzmehl (Polenta)  
3 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A

### Zubereitung

Die gewürfelte Lammschulter mit etwas Olivenöl anbraten, Knoblauch, Zwiebel und Bauchspeck fein schneiden und kurz mitrösten. Alles tomatisieren, mit Rotwein ablöschen, mit dem Lammjus aufgießen und weich dünsten lassen. Kohlsprossen halbieren, Karotte, Kartoffel und Sellerie feinkwürfelig schneiden und in Salzwasser blanchieren. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und mit dem blanchierten Gemüse zum Fleisch geben. Das Stew mit den Gewürzen pikant abschmecken.  
Für den Paprikasterz die Paprika zuerst grob würfelig schneiden, in zerlassener Butter bei geringer Hitze weich schmoren und pürieren. Milch aufkochen, Sterzmehl beifügen und kochen bis eine cremige Masse entstanden ist. Danach das Paprikapüree und Kürbiskernöl beifügen und mit Salz abschmecken.

Tipp: Stew und Paprikasterz schichtweise in einem Glas anrichten und mit einer dunklen Rahmsoße abschäumen.

**Rezept von Jürgen Kleinhappl / Foto: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.**