

Lamm mit Fenchel

Agnello con finocchio



Zutaten für 6 Personen:

1 Lammkeule (ca. 1,5 kg)
3 Knoblauchzehen
4-5 Rosmarinzweige
150 ml Olivenöl
1 Gemüsezwiebel
3 große Möhren
1-2 Fenchel
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl
150 ml Lammfond
400-800 ml grob gestückelte Tomaten

1. Lammfleisch waschen, trocknen, auslösen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.
2. Mit dem fein geschnittenen Knoblauch und 2 EL Rosmarinnadeln in reichlich Olivenöl über Nacht marinieren.
3. Karotten, Zwiebel und Fenchel putzen und grob würfeln.
4. Lammfleisch abtropfen lassen, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben.
5. Lammfleisch portionsweise in einem Schmortopf oder in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl anbraten und in Alufolie warm stellen.

6. Alles Gemüse - außer den Tomaten - ebenfalls im Schmortopf anbraten. Mit dem Lammfond ablöschen.
7. Dann die Tomaten zugeben und einmal aufkochen lassen.
8. Das Fleisch wieder zugeben und das Ganze bei geschlossenem Deckel bei sehr milder Hitze 60 - 90 Minuten schmoren. Die letzte Viertelstunde noch zwei bis drei Rosmarin-zweige mitschmoren.
9. Rosmarinzweige herausnehmen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Lammeintopf im Schmortopf am Tisch servieren.

Hinweise:

Dazu reicht man z.B. breite Bandnudeln und Salat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 24 h, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, italienisch

Rezeptanregung: Zeitschrift Brigitte 14/2002, S. 181
Anpassung und Foto: Walter Stand 04.03.2018