

Geschmorte Lammwürfel

Sauté d'agneau



Zutaten für 4-6 Personen:

800 g Lammfleisch aus der Schulter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Mehl zum Bestäuben
3 EL Olivenöl
1 TL Puderzucker
1 gehäufter EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein
150 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln bzw. 8 Schalotten oder eine Gemüsezwiebel
2 größere Karotten
2/3 einer Lauchstange
1 Teesieb TK Erbsen (optional)

1. Das Lammfleisch am besten schon vom Metzger würfeln lassen, eher in kleinere Stückchen. Salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben.
2. Portionsweise (je 200 g) in einer beschichteten Pfanne bei etwas größerer Hitze von allen Seiten mit je 1/2 EL Olivenöl anbraten und in einen angewärmten Schmortopf geben. Immer darauf achten, dass das Fleisch in der Pfanne richtig brät und nicht kocht.
3. Puderzucker in die Pfanne einstreuen, karamellisieren lassen, Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Viel rühren, mit 150 ml Rotwein ablöschen, etwas einköcheln. Das

Fleisch mit dieser Sauce und mit 75 ml kräftiger Gemüsebrühe begießen.
4. Auf sehr milder Hitze mit geschlossenem Deckel etwa eine Stunde schmoren.
5. Zwiebel abziehen und in gefällige Stückchen schneiden, Karotten schälen und in Stifte schneiden, Lauch längs teilen und in kleine Abschnitte schneiden. Alles Gemüse in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten und schwenken. Dann in den Schmortopf geben und das Ganze weitere 30 Minuten schmoren. Nach Bedarf Brühe nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Sehr heiß servieren.

Hinweise:

Optional noch ein Teesieb TK Erbsen mitschmoren.

Das Bild zeigt Sauté d'agneau von Traiteur Monsieur Berio in Saint-Tropez, März 2005.

Dazu gab es Zucchini und Auberginen im Backteig.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 110 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, französisch

Rezept und Foto: Walter Stand 10.01.2023