

Lammragout

Ragoût d'agneau



Zutaten für vier Personen:

500 g Lammfleisch aus der Schulter (netto)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Olivenöl

1/2 Gemüsezwiebel

2 mittlere Karotten

2 Knoblauchzehen

1 dünnere Scheibe Sellerie

1 EL Tomatenmark

150 ml Weißwein (oder Rotwein)

300 ml Lammfond

12 grüne spanische Oliven

2 Lorbeerblätter

Thymian

Chilisalz

1. Lammfleisch in nicht zu große Würfel schneiden, sauber parieren.

2. Lammwürfel kräftig salzen und pfeffern, dann portionsweise in Olivenöl in einem gusseisernen Schmortopf anbraten und in Alufolie warm halten.

3. Gemüse putzen und würfeln, im verbliebenen Bratfett anbraten, 1-2 EL Tomatenmark mit anschwitzen.

4. Mit dem Wein ablöschen, einköcheln. Dann die Lammwürfel wieder zugeben, mit Lorbeerblättern, spanischen Oliven und Thymian würzen. 150 ml von dem Lammfond

angießen, alles aufkochen und dann bei geringer Hitze 60-90 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren.

5. Übrig gebliebene Knochen und Fleischreste in eine Edelstahlreine geben und im Ofen bei 180° 60 Minuten braten, zwischendurch mit 150 ml Lammfond begießen. Die entstehende Sauce abschmecken und zum Ragout geben.

6. Lorbeerblätter entfernen, mit Chilisalz und/oder Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Beim Anbraten darauf achten, dass das Fleisch richtig brät und nicht etwa köchelt, erkennbar daran, dass kein Fleischsaft austreten darf.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 120 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2021