

Lammragout mit Gemüse

[Navarin d'agneau]



Zutaten für 4-6 Personen:

2 kg Lammschulter (brutto), ergibt ca. 1 kg Lammwürfel
1/2 Gemüsezwiebel
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Mehl
4 kl. Schöpflöffel pass.Tomaten
4 Stücke Lauchblatt
ein Büschel Thymianzweige
einige Stängel Basilikum
2 Lorbeerblätter
6 junge Karotten mit Grün
3-6 kleine Rübchen
6 Kartoffeln
300 g Kenia-Bohnen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Lammfond:

ausgelöste Knochen und Parüren aus der Schulter
2 EL Olivenöl
1 Gemüsezwiebel
1 große Karotte
50 g Petersilienwurzel
Thymianzweige
einige Zweige Salbei
einige Stängel Basilikum
2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

1. Lammschulter vom Metzger auslösen lassen. Lammfleisch parieren und in nicht zu große Würfel schneiden.
2. Für den Lammfond die Knochen und Parüren in einer großen Pfanne bei hoher Hitze in Olivenöl rösten, dann Hitze zurücknehmen und die gewürfelte Zwiebel, Karotte und die halbierten Knoblauchzehen anschwitzen. In einen Topf umfüllen, Bratensatz mit Wasser lösen und ebenfalls in den Topf geben.
3. Thymianzweige, Salbei und Basilikum sowie die Lorbeerblätter und die passierten Tomaten zugeben, mit Wasser auffüllen, bis die Knochen bedeckt sind und den Lammfond mindestens 1 Stunde köcheln lassen.
4. Lammwürfel leicht salzen und portionsweise in wenig Olivenöl scharf anbraten. Hitze zurücknehmen und die Zwiebelwürfel, etwas

später auch die Knoblauchscheiben, mitbraten. Mit Hilfe einer Gabel mit Mehl bestreuen, immer gut durchrühren.

5. Lammwürfel in einen Schmortopf umfüllen. Bratensatz mit Rotwein lösen und ebenfalls in den Schmortopf geben. Mit dem Lammfond bedecken, vier kleine Schöpflöffel passierte Tomaten zugeben. Thymian, Basilikum, Lauchblätter und Lorbeerblätter einlegen und alles bei offenem Deckel ca. 90 min simmern.

6. Wenn die Sauce genügend sämig eingeköchelt ist, kann der Deckel auch geschlossen werden. Zum Schluss Thymian, Basilikum, Lauchblätter und Lorbeerblätter wieder herausfischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Kartoffeln schälen und längs halbieren, Karotten putzen und Rübchen tournieren. Alles etwa 30

min in Salzwasser bissfest garen. Bei den Bohnen die Enden abschneiden, sie brauchen nur ca. 7 min. Nach dem Garen das Gemüse jeweils in Eiswasser abschrecken, damit der Garprozess unterbrochen wird.

8. Vor dem Servieren das Gemüse im Ragout ca. 10 min erwärmen. Nicht vergessen: Teller vorwärmen.

Hinweise:

Ein aufwändiges Gericht, das die Mühen lohnt. Wenn man das Gericht für 2x kocht, sollte man das Gemüse jeweils zur Hälfte frisch vorbereiten, dann ist das perfekt.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 90 min, Gesamtzeit ca. 180-200 min, Hauptspeisen, Lamm, französisch

Rezept und Foto; Walter
Stand 23.01.2023