

Lammragout (Für 4 Personen)

Fleisch 800 g Lammkeule oder Schulter ohne Knochen 80 g Speck, in würfelgeschnitten

Gemüse 150 g Zwiebel
60 g Karotten
60 g Stangensellerie

Sonstiges 2 EL Mehl
4 EL Öl zum Anbraten
1EL Tomatenmark
1/8 L Rotwein
¾ L braune Lammbrühe oder Fleischsuppe

Würzmittel 1 Knoblauchzehe
1 Thymianzweig
1 Rosmarinzweig
1 Lorbeerblatt
Pfeffer aus der Mühle
Salz

Weiteres 1 TL Stärkemehl



- Das Lammfleisch in 30 g schwere Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestreuen.
- Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Karotten und den Sellerie putzen, waschen, in kleine gleichmäßige Würfel schneiden, mit dem Speck in den Topf geben und dünsten.
- Das Öl in einem flachen Topf erhitzen, das Fleisch allseitig braun anbraten, anschließend mit einer Fleischgabel aus der Pfanne heben und auf einem Teller warm stellen.
- Das Tomatenmark zum Gemüse geben, mitrösten und mit Rotwein ablöschen. Das angebratene Lammfleisch begeben und mit der braunen Lammbrühe aufgießen, etwas später den Knoblauch und die Küchenkräuter dazugeben.
- Zugedeckt dünsten.
- Sollte die Sauce zu dünnflüssig sein, mit etwas angerührter Speisestärke binden und mit dem Gemüse und Fleisch servieren.

Garzeit: 1 Stunde

Empfehlung

- Als Beilage eignen sich Polenta, Kartoffelgratin oder Spätzlen.