AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	ganzjährig	Frankreich

GESCHMORTES LAMMFLEISCH



KURZ VORGESTELLT

Das Fleisch kann in Wein oder Bouillon, mit verschiedenen Gemüsen oder Kräutern schmoren. Hier ein Ragout mit Lammfleisch, das in Tomaten und Gemüsebouillon schmort. Der Schuss Marsala und die Kräuter geben den Pfiff. (+50 Min. schmoren)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

500 g	Lammfleisch, zum Schmoren	4 dl	Gemüsebouillon
500 g	Tomaten	2 Zehe	Knoblauch
2 EL	Olivenöl	2 Zw	Oregano
0.5 dl	Marsala	2 Zw	Thymian
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180° C vorheizen. Tomaten kurz blanchieren, die Haut sanft abstreifen und in kleinere Stücken zerteilen.
2. Das Fett des Lammfleisches wegschneiden, in gleich grosse Würfel nach Gusto teilen. Das Fleisch waschen und auf Haushaltpapier legen. In heissem Olivenöl anbraten und mit etwas Marsala ablöschen.
3. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und zusammen mit den fein gehackten Kräutern zum Fleisch geben. Etwas Gemüsebrühe angiessen. Je nach Grösse der Fleischwürfel 40-60 Min. schmoren lassen. Fleisch soll sich mit einer Gabel teilen lassen.

TIPP: Mit Kartoffelpurée oder Polenta servieren.

Rezept: Chiarino Fazio. Schmetterlinge im Topf. Edition Büchergilde 2004 - Foto: compactcook.com