

Notizen:

*Salzwiesen-Lamm-Ragout
mit grünen Bohnen im Speckmantel
und Rosmarin*-Kartöffelchen*

Zwiebel und Knobi in feine Würfel schneiden. Lammfleisch in einer großen Pfanne scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Fleisch leicht braun ist, die Zwiebel und den Knobi hinzugeben und mitbraten, bis alles gut angeröstet ist. Tomatenmark dazu geben, verrühren und mit 1/3 des Rotweins ablöschen. Den Wein einkochen lassen bis nur noch ein dickflüssiger Sirup vorhanden ist. Diesen Vorgang noch zweimal wiederholen, dann den Lammfond dazu geben und ca. eine Stunde bei kleiner Flamme mit Deckel köcheln lassen. Nach ca. 50 Min. den ersten Fleischtest machen ob es schon gar ist. Sonst noch weiter 10 Min. köcheln lassen und am Ende die Sahne dazu geben. Wenn es geht mache ich den Lammfond aus Lammknochen selber, schmeckt einfach köstlich.

Grüne Böhnchen mit Speckmantel nach bekannter Art zubereiten. Die Kartoffeln nehme ich gerne als Pellkartoffel und brate sie halb durchgeschnitten in einer Pfanne leicht knusprig braun an. Dazu lasse ich die Rosmarinzwige mit anbraten.

*) Rosmarin steht für Treue, Liebe, Fruchtbarkeit und Glück

Zutaten:

1 kg Salzwiesen-Lamm (Keule)
2 Zwiebel
1 Knobi
3 EL Tomatenmark
1 Fl. Rotwein
100 ml Sahne
600 ml Lammfond
Salz und Pfeffer
Rosmarin
Kartöffelchen
grüne Bohnen
Speck- oder rohe Schinkenstreifen