

Lammragout nach Kochbärs Gusto

Spanisches Rezept, Andalusien

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Lammschulter
3 Schalotten
2 rote spitze Paprikaschoten
2 – 3 Knoblauchzehen
2 Fleischtomaten
1 Karotte
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl
2 frische Lorbeerblätter
(vom Lorbeerbäumchen)
250 ml trockener Weißwein
2 EL Sherryessig
4 Knollen Kartoffeln von der
mehlig kochenden Sorte
1 Scheibe Bauernbrot
Blattpetersilie so ein paar EL gehackt zum Garnieren



Zubereitung:

Das Rezept für dieses Lammragout hat der Kochbär für euch ausprobiert. Eigentlich ein andalusisches Rezept bei dem grüne Paprikaschoten verwendet werden. Da der Kochbär grüne Paprikaschoten nicht mag, hat er rote genommen. Das Lammfleisch hat der Kochbär in nicht zu kleine Brocken geschnitten, gerade groß genug für einen Happen. Im Original-Rezept stand ja grüne Paprikaschoten, aber die kann ich nicht ab. So habe ich rote genommen und die in den Backofen gelegt. Wer schon öfter meine Rezepte gelesen hat, weiß ja wie es weiter geht! Die Fleischtomate wurde enthäutet – auch das ein „alter Hut“. Dann in grobe Würfel geschnitten. Die Schalotten hat der Kochbär geschält, halbiert und dann in schmale Streifen geschnitten. Die Karotte geschält und in dicke Scheiben geschnitten.

Aus geschälten Knoblauchzehen, Lorbeerblätter, Salz, Bauernbrot (gewürfelt und in Olivenöl geröstet) und gehackter Petersilie im Mörser eine Würzpaste herstellen.

In einem großen Topf wurde das Fleisch im Olivenöl (portionsweise) angebraten. Anschließend auch noch die Zwiebeln etwas „angehen“ lassen und dann erst mit Weißwein aufgegossen. 100 ml Wasser dazu und die Würzpaste. Falls die Flüssigkeitsmenge nicht ausreicht – das Fleisch soll von Flüssigkeit bedeckt sein! Also je nach Gusto mehr Wasser oder Weißwein zugeben! Etwa 1 Stunde schmoren lassen.

Wenn nun das Ragout so schön vor sich hin schmort, kann man sich etwas entspannen, die Karotten und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und 25 Minuten vor Ende der Garzeit zum Ragout geben.

Im Teller wird das andalusische Rindsragout noch mit gehackter Petersilie garniert und gewürzt! Obwohl das Ragout mit Weißwein gemacht wurde passt ein kräftiger Rotwein aus Spanien sehr gut dazu. Guten Appetit wünscht euch der Kochbär.