Rezept

GESCHMORTES LAMM

Ein Rezept von GESCHMORTES LAMM, am 02.05.2024

Zutaten

2	rote Zwiebeln
1 kg	Lammfleisch (Schulter oder Keule)
1	Zimtstange
2	Lorbeerblätter
3/4 l	Fleisch- oder Gemüsebrühe
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL	Butter
2	Knoblauchzehen
4-5 EL	Olivenöl
1-1 1/2 TL	Pimentpulver
1 Dose	geschälte Tomaten (800 g Inhalt)
	Meersalz
300 g	Kritharaki-Nudeln (griechische reisförmige Nudeln)
1-2 EL	frisch geriebener Kefalotyri (griechischer Hartkäse, nach Belieben, ersatzweise Pecorino)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 - 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen. Das Lammfleisch in 3 - 4 cm große Würfel schneiden, dabei überschüssiges Fett und Sehnen entfernen. In einem (gusseisernen) Bräter nach und nach 1 EL Olivenöl erhitzen und darin das Lammfleisch in drei Portionen kurz rundherum scharf anbraten, bis es bräunt und sich leicht vom Boden löst. Fleisch herausnehmen und in eine Schale geben.

2. Falls nötig übriges Olivenöl im Bräter erhitzen, dann die Zwiebeln mit Zimtstange, Piment, Lorbeerblatt und den ganzen Knoblauchzehen sanft glasig andünsten. Dosentomaten samt Saft hinzufügen (ich zerdrücke dabei die Tomaten mit der Hand und entferne auch gleich die Stielansätze), mit Brühe aufgießen und alles zum Kochen bringen. Das Fleisch samt ausgetretenem Saft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen (wer mag, nimmt auch noch etwas mehr Piment oder Zimt) und im geschlossenen Bräter mindestens 1 Std. im Ofen (Mitte) schmoren lassen.

3. Sobald man das Lammfleisch mithilfe eines Kochlöffels zerteilen kann, die Pasta zusammen mit der Butter über dem Eintopf verteilen und unterrühren. Falls der Eintopf zu trocken erscheint, etwas Wasser (oder Brühe) zugießen. Den Eintopf weitere 15 - 20 Min. zugedeckt im Ofen garen.

4. Die Zimtstange und das Lorbeerblatt aus dem Bräter nehmen und das geschmorte Lamm abschmecken - etwa mit dem Kefalotyri (dient als Salzersatz), dann servieren.