Rezept

Lammpfanne mit Zimt und Oregano

Ein Rezept von Lammpfanne mit Zimt und Oregano, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Lammfleisch aus dem Rücken (Lammlachse)
4 EL	Olivenöl
1 kleine Dose	stückige Tomaten (400 g)
2	Zimtstangen
3-4 Zweige	Oregano (oder 1–2 TL getrockneter Oregano)
	Salz
4-5	große Zwiebeln
400 ml	Lammfond (aus dem Glas)
1/8 l	trockener Rotwein (ersatzweise Lammfond)
2	Lorbeerblätter
1/2	Bio-Zitrone
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfleisch nach Belieben kalt abspülen und gut trocken tupfen. Von Sehnen befreien, dann in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

2. 2 EL Olivenöl in einer breiten Pfanne oder im Wok erhitzen. Das Lammfleisch portionsweise hineingeben und bei starker Hitze ca. 1 Min. braun anbraten. Dabei nicht rühren, sondern die Fleischwürfel nach 1/2 Min. mit einem Pfannenwender umdrehen. Das Fleisch aus der Pfanne oder dem Wok nehmen.

3. Die übrigen 2 EL Öl in Pfanne oder Wok erhitzen, die Zwiebeln darin kurz anbraten. Den Lammfond dazugießen. Tomaten, Rotwein, Zimtstangen und Lorbeerblätter dazugeben und die Flüssigkeit bei starker Hitze unter häufigem Rühren ca. 5 Min. einkochen lassen.

4. Den Oregano waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, dann in feine Streifen schneiden. Die halbe Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

5. Oregano, Zitronenschale und das angebratene Fleisch in die Pfanne oder den Wok geben. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch kurz aufkochen. Zum Schluss mit dem Zitronensaft beträufeln, die Zimtstangen und Lorbeerblätter entfernen.