

Rezept

Lamm-Pilz-Ragout

Ein Rezept von Lamm-Pilz-Ragout, am 08.02.2025

Zutaten

400 g möglichst kleine Egerlinge	300 g Möhren
500 g Lammfleisch ohne Knochen (Keule oder magere Schulter)	1 Zwiebel
4 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen
Pfeffer, frisch gemahlen	Salz
1/4 TL Zimtpulver	je 1 TL scharfes Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
	1 Döschen Safran (Pulver oder Fäden, 0,1 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, größere eventuell halbieren. Möhren schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Das Fleisch in 2 cm große Würfel teilen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
2. In einem Schmortopf die Hälfte des Öls erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Portionen bei starker Hitze kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Pilze und Möhren im übrigen Öl etwa 2 Min. braten. Zwiebel und Knoblauch untermischen, alles mit 300 ml Wasser aufgießen und den Bratsatz lösen. Fleisch einlegen.
3. Fleisch und Gemüse mit Salz, Pfeffer und allen Gewürzen abschmecken (Safran in etwas Wasser anrühren und dazugeben). Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Min. sanft schmoren.