

Rezept

Lamm-Zucchini-Ragout

Ein Rezept von Lamm-Zucchini-Ragout, am 19.04.2024

Zutaten

600 g Lammfleisch aus der Keule (ohne Knochen)	2 EL Olivenöl
2 TL gemahlener Anis	Pfeffer
2 Zwiebeln	Salz
350-400 ml Fleischbrühe	600 g Zucchini
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange	1 TL flüssiger Honig
2 Eigelbe	50 g Sahne
½ Bund Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Lammfleisch waschen, trockentupfen und in große Würfel schneiden. Öl mit Anis und etwas Pfeffer verrühren. Das Fleisch mit dieser Mischung vermengen und zugedeckt im Kühlschrank 1 Std. marinieren.
2. Zwiebeln schälen, klein würfeln. Das marinierte Lammfleisch in einem Schmortopf bei mittlerer Hitze 8-10 Min. anbraten, Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Salzen, pfeffern und mit 350 ml Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Std. schmoren lassen. Falls nötig, währenddessen noch etwas Brühe nachgießen.
3. Zucchini waschen, putzen und je nach Dicke halbieren oder vierteln. In 2-3 cm lange Stücke schneiden. Zum Fleisch geben und in 5-8 Min. bissfest garen.
4. Fleischwürfel und Gemüsestücke mit einem Schaumlöffel aus dem Schmorsud heben und warm stellen.
5. Orangenschale und Honig in den Schmorsud rühren, Sud von der Herdplatte ziehen. Zuerst Eigelbe und Sahne verquirlen, dann 1 Schöpfkelle Schmorsud darunter mischen. Ei-Sahne-Mischung in den Schmorsud im Topf rühren. Sauce unter ständigem Rühren erhitzen, aber nicht aufkochen lassen, da sonst das Eigelb gerinnt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch kurz mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen.
6. Lammwürfel und Zucchinistücke in eine vorgewärmte Schüssel füllen und die heiße Schaumsauce darüber gießen. Basilikum waschen, trockenschütteln und das Ragout mit den Kräuterblättchen bestreuen. Heiß servieren.