

Rezept

Lamm-Zwiebel-Ragout

Ein Rezept von Lamm-Zwiebel-Ragout, am 26.04.2024

Zutaten

2 Lammlachse (ca. 300 g; Lammrücken ohne Knochen)	2 Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Öl
100 ml Lammfond (oder Gemüsebrühe)	1-2 EL Currypulver
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
100 g Feta »light«	1 Handvoll Rucola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 379 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfleisch kalt abwaschen, abtrocknen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebeln schälen und halbieren, die Hälften in Scheiben schneiden – das sind dann halbe Ringe.
2. Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und anschwitzen.
3. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Currypulver darüberstäuben und ebenfalls leicht anschwitzen, dann mit dem Lammfond ablöschen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. schmoren.
4. Den Rucola waschen, trocken schütteln und hacken. Unter das Lammragout mischen und dieses herzhaft abschmecken. Auf Teller verteilen und den Feta darüberbröckeln.