

Rezept

Lamm mit Bohnen aus dem Schmortopf

Ein Rezept von Lamm mit Bohnen aus dem Schmortopf, am 04.10.2023

Zutaten

250 g getrocknete weiße Bohnenkerne	800 g Lammfleisch ohne Knochen (z. B. Keule oder nicht zu fette Schulter)
Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
1 Stange Staudensellerie	1 Möhre
je 2 Zweige Rosmarin und Thymian	1 getrockneter Peperoncino
4 EL Olivenöl	1/4 l trockener Weißwein
1/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken	2-3 EL Taggiasca-Oliven

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnenkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Dann die Bohnen abgießen, in einem Topf mit frischem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Bohnen bei halb aufgelegtem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze in etwa 1 1/4 Std. weich kochen.
2. Inzwischen das Fleisch in größere Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie waschen, Möhre schälen und beides klein würfeln. Kräuter waschen, mit Stielen in Stücke schneiden. Peperoncino fein hacken.
3. Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter und Peperoncino darin andünsten. Fleisch dazugeben, anbraten. Wein und Brühe, Lorbeer und Nelken dazugeben. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Std. schmoren.
4. Die Bohnen abgießen, zum Fleisch geben und weitere 15 Min. garen. Die Oliven untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.