

Rezept

Lammragout mit Oliven und Orange

Ein Rezept von Lammragout mit Oliven und Orange, am 23.05.2025

Zutaten

500 g Lammkeule ohne Knochen (oder magere Lammschulter)

2 Knoblauchzehen

6 Zweige Thymian

1 Bio-Orange

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Bio-Orange

2 Dlivenöl

Tomaten, 240 g Abtropfgewicht)

200 ml trockenner Weißwein oder Gemüsebrühe (Instant)

50 g kleine Oliven (z. B. ligurische)

Salz

Pfeffer 1 Prise gemahlener Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 420 kcal

Zubereitung

- 1. Das Lammfleisch von größeren Fettstücken und dicken Sehnen befreien, trocken tupfen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, ein ca. 5 cm langes Stück Schale abschneiden. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und klein schneiden.
- 2. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin in zwei Portionen kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Schalotten, Knoblauch, Thymian und Orangenschale ins Bratfett geben und 1-2 Min. andünsten. Mit dem Wein ablöschen und den Bratsatz lösen. Fleisch, Oliven und Tomaten dazugeben und unterrühren. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen.
- 3. Das Ragout zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Std. schmoren, bis das Fleisch weich ist. Von der Orange die übrige Schale fein abreiben. Den Saft von 1/2 Orange auspressen und mit der Schale zum Ragout geben. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Es schmeckt gut zu breiten Bandnudeln oder zu Orecchiette.