

Rezept

Lammragout mit Oliven und Orange

Ein Rezept von Lammragout mit Oliven und Orange, am 20.04.2024

Zutaten

500 g Lammkeule ohne Knochen (oder magere Lammschulter)	2 Schalotten
6 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
200 g Tomaten (oder 1 kleine Dose stückige Tomaten, 240 g Abtropfgewicht)	1 Bio-Orange
50 g kleine Oliven (z. B. ligurische) Pfeffer	2 EL Olivenöl
	200 ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe (Instant)
	Salz
	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.