Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Schmortopf mit Zwiebeln

Ein Rezept von Schmortopf mit Zwiebeln, am 26.04.2024

Zutaten

800 g	Lammschulter oder Rinderwade
4	große Knoblauchzehen
je 4 Zweige	Thymian und Oregano
1/8 l	trockener Weißwein oder Fleischbrühe
	Pfeffer
100 g	schwarze Oliven
400 g	rote Zwiebeln
je 2 Zweige	Rosmarin und Salbei
2 EL	Olivenöl
	Salz
300 g	Kirschtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Von der Lammschulter oder der Rinderwade alle großen Fettstücke und dicke Sehnen abschneiden. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Zweigen zupfen oder streifen und nicht zu fein hacken.

2. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin in drei Portionen jeweils kräftig anbraten und wieder aus dem Topf nehmen. Wenn das Fleisch gebraten ist, Zwiebeln, Knoblauch und die Kräuter im Bratfett andünsten. Wein oder Brühe angießen und den Bratsatz damit gut vom Topfboden lösen. Fleisch salzen, pfeffern und wieder in den Topf geben, zugedeckt bei geringer Hitze 1-2 Stunden schmoren lassen (Lamm etwa 1 Stunde, Rind etwa 2 Stunden). Dabei ab und zu durchrühren und eventuell noch ein bisschen Flüssigkeit angießen.

3. Die Haut der Tomaten einritzen, die Tomaten in eine Schüssel legen und mit kochend heißem Wasser überbrühen. Kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten und die Oliven unter das Fleisch mischen und nur warm werden lassen. Den Schmortopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.