



KOCHEN AUS LEIDENSCHAFT SEIT 1877

LAMMRAGOUT MIT PFLAUMEN



Für 4 Personen

ZUTATEN

1 kg entbeinte Lammkeule
Meersalz
6 Kardamom Kapseln
6 Pimentkörner
1 TL rote Pfefferkörner
1-2 TL Kreuzkümmel
½ TL fein geriebene Muskatnuss
2 Zwiebeln
1 Lauch
2 Karotten
1 rote Chili
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
200 ml Rotwein
400 ml Lammbrühe
100 g getrocknete Pflaumen
2 Zimtstangen
2 Lorbeerblätter
Saft und Zesten einer Bio Zitrone
200 g frische, geviertele Pflaumen
100 ml Orangensaft

ZUBEREITUNG

Lamm mit Salz einreiben und abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Kardamom, Piment, Pfeffer und Kreuzkümmel in einer Pfanne vorsichtig anbraten, bis die Gewürze anfangen zu duften. In einem Mörser zerstoßen und mit dem bereits geriebenen Muskat gut vermischen.

Gemüse waschen, Zwiebeln achteln, den Lauch in Ringe schneiden und die Karotten in Scheiben schneiden. Chili längs aufschneiden, Samen entfernen. Knoblauch hacken und das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch und Knochen fünf Minuten scharf von allen Seiten anbraten. Gemüse dazugeben und ebenfalls scharf anbraten. Nach und nach Rotwein und Lammbrühe dazugeben und den Bodensatz vorsichtig mit einrühren. Getrocknete Pflaumen, gemörserte Gewürze, Chili, Knoblauch, Zimtstangen, Lorbeerblätter und Zitronensaft und Zesten dazugeben.



LAMMRAGOUT MIT PFLAUMEN

ZUBEREITUNG

Ragout zugedeckt im Backofen rund 80 Minuten bei 130°C CircoTherm® Heißluft auf Einschubhöhe 3 garen. Zehn Minuten vor Ablauf der Backzeit das Fleisch aus der hitzebeständigen Form nehmen und die Sauce pürieren. Anschließend die Fleischwürfel und Pflaumen wieder in die Sauce geben und mit Orangensaft abschmecken. Gegebenenfalls nachwürzen. Die letzten zehn Minuten ohne Deckel im Backofen garen lassen.

Tipp: Dazu passt Couscous mit Rosinen und gerösteten Mandeln oder Reis sehr gut.