



LAMMRAGOUT MIT ZITRONEN UND KAPERN

Zutaten für 4 Personen

Lamm

0.5 kg ausgelöste Lammkeule, ca. 250 ml Lammfond, Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 50 g rote Zwiebelwürfel, 50 ml Weißwein, 10 g Tomatenmark, Saft von 1/2 Zitrone, Schale von 1 Zitrone, 25 g junge Kapern, 50 ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, 1 Thymiansträußchen

Zubereitung

- Die ausgelöste Lammkeule parieren, in 3 cm Stücke schneiden und in Olivenöl mit den zerdrückten Knoblauchzehen scharf anbraten.
- Die roten Zwiebelwürfel zugeben und mit anbraten. Danach das Tomatenmark mit den Zutaten anrösten und mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Die Flüssigkeit runter reduzieren und mit Lammfond auffüllen.
- Das Lammragout im Schmortopf in den heißen Ofen bei 160° C schieben und 30 Minuten lang schmoren lassen. Jetzt gibt man die Kräuter hinzu und lässt das Fleisch fast weich schmoren. Nun geben wir die Zitronenschale, Sahne und die jungen Kapern zu und garen das Fleisch fertig.
- Die Zitronenschale und das Lorbeerblatt aus dem Ragout herausnehmen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Anrichten

4 Teller im Ofen erwärmt

- Das Lammragout auf den Tellern anrichten.
- Als Beilage würde ich grüne Bohnen und Reis oder Kartoffeln servieren.

Hierzu empfehlen wir den vollmundigen Dornfelder von Kendermanns.