



## Lammragout – Ein leckeres Schmorgericht

**Zubereitungszeit:** 20 min   **Kochzeit:** 1 h   **Gesamtzeit:** 1 h 20 min   **Schwierigkeitsgrad:** schwer   **Portionen:** 6

**Kalorien p.P.:** 400 kcal

## Zutaten

1 kg Lammfleisch zum Schmoren (beispielsweise Schulter, Schlegel, Brust oder Haxe) - in ca. 20 – 30 g schwere Würfel geschnitten

300 ml Rotwein

l Knochenbrühe, Gemüsefond oder Wasser

300 g Karotten - geschält und in ca. 1 cm Würfel geschnitten

200 g Sellerie - geschält und in ca. 1 cm Würfel geschnitten

200 g Zwiebeln - geschält und in ca. 1 cm Würfel geschnitten

100 g Lauch - gewaschen, gerüstet und in ca. 1 cm Würfel geschnitten

Stück(e) Knoblauchzehen

Esslöffel Bio Bratbutter oder einfaches Olivenöl

Esslöffel Stärke oder Mehl

Gewürze: Schwarzer und weisser Pfeffer, englisches Senfpulver, Zitronenschale, Chili, Ingwer, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Piment, Thymian, Oregano, Rosmarin, Muskatnuss, Salz, Brühwürfel

---

## Zubereitung

1. Eine schwere Pfanne, einen Topf oder einen Bräter aufheizen. Wer das nicht hat, verwendet eine oder mehrere Pfannen und brät Fleisch und Gemüse portionsweise an.

2. Das Fleisch mit Haushaltspapier trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Senfpulver, Muskat und Cayenne würzen.

**Tipp:** mische die Gewürze einfach in etwas Salz, gründlich verrühren und dann aufs Fleisch.

3. Das Fleisch mit etwas Mehl bestäuben, sodass es sich trocken anfühlt, und dann mit zwei EL Bratbutter im Bräter scharf anbraten, bis es überall Farbe nimmt. Wer kein Mehl nutzen möchte, kann Stärke verwenden.
4. Das angebratene Fleisch in eine Schüssel herausnehmen.
5. In den Bräter etwas Fett begeben, nun die Karotten und den Sellerie anbraten, bis sie Farbe annehmen, dann erst die Zwiebeln und den Lauch begeben und mitbraten. Ganz am Schluss den Knoblauch kurz mitdünsten.
6. Mit Rotwein ablöschen (und in diesem Fall kann viel auch mehr helfen) und den Wein komplett sirupartig einkochen lassen.
7. Das Fleisch nun begeben, mit Brühe bedecken und zum Siedepunkt bringen.
8. Wenn es beim Aufkochen schäumt, den Schaum abschöpfen und die Hitze so regulieren, dass es leicht köchelt.
9. Ein gut verschlossenes Gewürz-Ei, Tee-Ei oder Kaffeefilter mit den Gewürzen vorbereiten. Hier mein Vorschlag als Orientierung:  
  
15 schwarzen Pfefferkörnern, 10 weiße Pfefferkörner, 2 eingestochene Chilis, 3 - 5 Lorbeerblätter, ½ Zitronenschale ohne Weiß, ½ TL getrockneten Oregano, ¼ TL getrockneter Thymian, ¼ TL getrockneter Rosmarin oder mehr frischen, 5 - 8 Stück Wacholderbeeren, 3 – 5 Scheiben Ingwer oder Ingwerpulver, 1 - 2 Piment-Körner
10. Das Gewürz-Ei nun dem Ragout begeben und dieses mit Backpapier abdecken. Also etwas Backpapier abreißen, zerknüllen, ent-knüllen und damit die Flüssigkeit dann direkt schließend abdecken.
11. Das Ragout für mindestens 60 bis 90 Minuten garen lassen, bis es wirklich weich ist.
12. Wenn das Lammragout fertig ist, alles nochmals aufkochen lassen und dann mit Stärke abbinden. Dazu einfach 2 – 3 EL Stärke mit kaltem Wasser anrühren und unter ständigem Rühren in die kochende Flüssigkeit einrühren, bis die gewünschte Dicke erreicht wird.
13. Nun das Ragout fertig abschmecken. Wer hat und will gibt jetzt noch frisch gehackte Kräuter, wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Petersilie, und etwas frisch gehackte Zitronenschale bei.

14. Das Ragout auf vorgewärmte Teller heiß servieren.

## Wie kannst Du das Rezept erweitern?

1.

Zum Ragout passt vieles: Kartoffeln, Reis, Nudeln... Was Dein Herz begehrt.

Du kannst das Rezept noch mit anderen Gemüsesorten abändern oder erweitern. Sehr gut machen sich beispielsweise Auberginen und Paprika, Maronen (Esskastanien) und Speck oder auch nach Großmutterart mit glacierten Silberzwiebeln, Speck, Croutons und Petersilie darüber. Das gleiche Rezept funktioniert auch mit Rindfleisch.

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn Du es bis nach hier unten geschafft hast, dann erst einmal vielen Dank für Dein Interesse. Ein schmackhaftes Gericht, an das sich jeder heranwagen kann! Schreib mir doch, wie es geklappt hat und was Dir geholfen hat. Guten Appetit!

Tipp: Besonders bei der **Arbeit mit Fleisch** ist die **Küchenhygiene** wichtig. In dieser Podcast Episode auf YouTube erfährst Du alles dazu. Abonniere gern direkt unseren Kanal.