

Navarin vom Lamm

Kategorie: Fleischgericht

Rezept Nr.: 146

Portionen: 6

Zutaten	Mengen		Bemerkungen
Lammkeule	1000	Gramm	ohne Kn. oder Brust, Nacken, Schulter
Zwiebel	1	Stück	groß
Karotte	1	Stück	mittel
Mehl	2	EL	
Knoblauchzehen	2	Stück	
Tomaten	3	Stück	oder Mark 2 EL
Bouquet garni	1	Stück	
Kartoffeln	500	Gramm	klein, festkochend
Zwiebeln	24	Stück	klein
Wammerl	125	Gramm	roh geräuchert

Zubereitung

1. Fleisch in Würfel von ca 50 g schneiden, anbraten, dann die in Stücke geschnittene Zwiebel und der Karotte zugeben und mitbraten. Salzen und pfeffern.

2. Bratfett abgießen, den Zucker in den Topf geben und leicht karamelisieren lassen, dann das Mehl darüber stäuben und ebenfalls anrösten lassen. Den zerdrückten Knoblauch zugeben, kurz anbraten lassen und dann alles mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch gerade bedeckt ist. Die Tomaten und das Kräutersträußchen zugeben und alles unter Umrühren zum Kochen bringen. Dann zudecken und im Ofen bei 170° 45 Minuten garen lassen.

3. Fleisch aus dem Topf nehmen und die Sauce passieren, überschüssiges Fett abschöpfen. Fleisch wieder in den Topf legen, mit den geschälten kleinen Kartoffeln bedecken (evtl. kleinschneiden). Die Zwiebelchen schälen, im Speck anbraten und ebenfalls in den Fleischtopf geben und mit der entfetteten Sauce übergießen, bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Zum Kochen bringen und nochmals 45 Minuten im Ofen fertigbaren.

4. Variante: Wie zuvor nur ergänzen durch 20 Stücke Karotte, 2 Handvoll frische oder tiefgekühlte Erbsen und 1 Handvoll grüne Bohnen, die ca. 20 Minuten vor dem Kochende zugegeben werden.

5. Anmerkungen: Verwendet man Hammel oder Bruststücke etc. verlängert sich die Garzeit bei diesen Fleischstücken um ca.15 Minuten.



Notizen
