



Internationales Kochen 2018

Lammragout in Rotweinsauce

(für 4 - 6 Portionen)



Zutaten:

800 g	Lammfleisch ohne Knochen - Keule
400 g	gehackte Tomaten
je 200 g	Auberginen, Zucchini, rote Paprika, gelbe Paprika,
100 g	grüne Paprika
150 g	Schalotten
2	Knoblauchzehen
4	Zweige Thymian
je 2	Zweige Rosmarin, Oregano
140 ml	Olivenöl
300 ml	trockener Rotwein
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Das Lammfleisch waschen, trocknen und in 3 cm große Würfel schneiden.
2. Auberginen + Zucchini waschen, trocknen, halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Paprika halbieren, entkernen, waschen, trocknen und in 3 cm große Stücke schneiden.
4. Die Schalotten schälen, fein würfeln
5. Knoblauch schälen und fein hacken.
6. Die Kräuter waschen, trocknen, die Blättchen bzw. Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken.

7. 50 ml Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen und das Lammfleisch darin scharf anbraten. Schalotten und Knoblauch dazu und goldgelb rösten.
Würzen.
8. Die Hälfte der Kräuter hinzufügen und mit Rotwein ablöschen.
9. Die Tomaten mit dem Saft unterrühren, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und den Bräter mit einem Deckel verschließen.
10. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 1 Stunde garen.
11. Das restliche Olivenöl erhitzen und die Auberginen mit den Zucchini kräftig anschwitzen, die Paprikastücke und restlichen Kräuter dazugeben , gut durchrühren und 10 Minuten garen, bis die Paprika noch leicht bissfest ist.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Anschließend unter das Lamm mischen, aufkochen lassen, abschmecken und servieren.