

PITA MIT LAMMRAGOUT UND GRÜNEN BOHNEN

PITA MIT LAMMRAGOUT UND GRÜNEN BOHNEN

Dieser Duft von zart geschmortem Lamm - einfach köstlich! Ich liebe Lamm sowohl mit orientalischer Note, als auch mit asiatischen Gewürzen oder etwas lokaler gedacht auch in Rotwein geschmort. Da habe ich ja schon so einige Rezepte hier auf dem Blog. Diesmal bin ich ein bisschen cross-over gegangen und habe das Lamm samt grünen Bohnen in eine Pita verfrachtet! Das ist übrigens auch eine schöne Möglichkeit um die Reste vom Osterlamm zu verwerten. Einfach das Geschmorte Fleisch klein zupfen und wie unten beschrieben in die Pita stecken.



Zutaten für 8 Pitas:

1,5kg Lammkeule mit Knochen

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Prise Ras el Hanout

2 Zweige Rosmarin

5-6 Zweige Thymian

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

400ml Gemüsefond

100g getrocknete Tomaten

2 Limettenblätter

1 TL Wacholderbeeren

400g geschälte Tomaten

1 Karotte

1 Stange Sellerie

200g grüne Bohnen

Für die Sauce:

200g griechischer Joghurt

1 EL Granatapfelbalsamico (oder ein anderer sehr fruchtiger Balsamico)

1 EL Honig

Außerdem:

8 Pita Brote

Zubereitung:

Das Fleisch mit einem scharfen Messer sorgfältig vom Knochen lösen und in kleinere Stücke zerlegen. In einem ofenfesten Topf mit Deckel das Olivenöl erhitzen und das Fleisch rundum

anbraten. Den Knochen mit in den Topf legen. Mit Ras el Hanout, Pfeffer und Salz würzen. Die Thymianblätter und die Rosmarinnadeln fein hacken und zufügen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen nur schälen und beides in den Fleischtopf geben. Sobald das Lamm Farbe annimmt mit 300ml Gemüsefond ablöschen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Limettenblättern und den Wacholderbeeren unter das Fleisch mengen. Die geschälten und gehackten Tomaten einrühren und den geschlossenen Topf für insgesamt ca. 90 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Alle 30 Minuten umrühren und bei Bedarf noch etwas Gemüsefond dazu geben, falls das Ragout zu trocken wird. Nach 60 Minuten die geschälte und sehr klein gehackte Karotte und den Sellerie zufügen.

Nach 90 Minuten sollten die Fleischstücken so zart geschmort sein, dass sie sich mit dem Löffel oder der Gabel zerdrücken lassen.

Für die Bohnen einen Topf Salzwasser aufsetzen und die klein geschnittenen Bohnen ungefähr 8 Minuten lang kochen bis sie weich, aber nicht verkocht, sind.

Für die Sauce den Joghurt mit Granatapfelbalsamico und Honig verrühren.

Den ausgekochten Lammknochen und die Limettenblätter entfernen und alle Fleischstücken und die Knoblauchzehen etwas zerdrücken. Das Ragout mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Pitataschen 2-3 Minuten im Ofen erwärmen. Jeweils einen Esslöffel von der Joghurtsauce in die Brottaschen streichen.

Die Bohnen abgießen und kalt abschrecken. Bohnen und Lammragout abwechselnd mit dem Löffel in die Pita geben, bis diese prall gefüllt sind.

Lasst es euch schmecken!