

PROVENZALISCHER LAMMEINTOPF

PROVENZALISCHER LAMMEINTOPF

Ich habe euch ja noch ein zweites Rezept aus Dan May's Chili-Kochbuch* versprochen - das selbst gemachte Texas Chili Pulver kennt ihr ja bereits, aber heute habe ich ein Gericht mit dezenter Schärfe für euch. Alle Rezepte sind mit ein bis vier Chilischoten gekennzeichnet, so sieht man auf den ersten Blick was einen erwartet. Dieses hier hat nur eine Schote und war wirklich unglaublich lecker. Ich habe nur ein, zwei Kleinigkeiten leicht umgewandelt und voilà, schon stand ein würziger provenzalischer Lammeintopf auf dem Tisch!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

Für die Marinade:

- 1 Zweig Rosmarin
- 2 frische Lorbeerblätter
- 5-6 Wacholderbeeren
- 1 Stange Staudensellerie

etwas Abrieb von einer Orange

700ml (1 Flasche) trockener Rotwein

Für den Eintopf:

ca. 600g Lammkeule ohne Knochen

Olivenöl

1 große Zwiebel

3 Karotten

3 Knoblauchzehen

2 große Tomaten

1 Zweig Rosmarin

1/2 kleines Bund Oregano

400ml Lammfond

400g kleine weiße Bohnen

1 kleine rote Chilischote

1 EL Speisestärke

Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Sellerie schälen und klein würfeln. Den Rotwein in einem kleinen Topf aufkochen und alle Zutaten für die Marinade in den Topf geben. Den Wein langsam auf die Hälfte reduzieren lassen, das dauert in etwa 30 Minuten. Den Wein durch ein Sieb in eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen. Das Fleisch in saftige Würfel schneiden, in die Marinade legen und abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen (im Original mindestens zwei Stunden).



Etwas Öl in einem schweren Topf erhitzen. Die Lammwürfel aus der Marinade heben und rundum scharf anbraten. Das Fleisch beiseite stellen.



Die Karotten, den Knoblauch und die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Gemüse im Topf anschwitzen.

In dieser Zeit die Haut der Tomaten über Kreuz einschneiden und die Tomaten mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher überbrühen. Die Haut abziehen und die Tomaten, die fein gehackten Kräuter, den Rest der Marinade und den Fond mit in den Topf geben.

Alles aufkochen, die Bohnen, die fein gehackte Chili und das Lamm hinein geben und alles mit Pfeffer und Salz würzen.



Im offenen Topf für 40-45 Minuten sanft köcheln lassen. Nach ca. 30 Minuten testen ob das Lamm schon zart wird.



Den Eintopf ein letztes Mal mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf zwei tiefe Teller verteilen...



... und dazu etwas Weißbrot auf den Tisch stellen.



Heiß servieren und restlos verputzen!



©katha-kocht.de