



*Landmetzgerei Dobroschke GmbH
Nico Dobroschke, Fleischermeister
Rheinhessenstr.50
55411 Bingen-Dromersheim
Tel. 06725 / 96 38 31
Fax: 06725 96 38 30

Lammragout aus der Lammkeule

Zutaten:

1 kg Lammfleisch (Lammkeule oder Schulter aus dem Gourmetpaket der Landmetzgerei Dobroschke), 3 Gewürznelken, 3 Kardamomkapsel, 5 Pimentkörner, ¼ bis ½ TL frisch geriebene Muskatnuss, 1 Prise Zimt, 3EL Olivenöl (z.B. Kalimera Olivenöl Ingelheim), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung:

Backofen auf 160°C vorheizen, das Fleisch würfeln. Alle Gewürze in einem Mörser fein zerstoßen. In einem gusseisernen (wenn vorhanden) Bräter das Öl erhitzen und die Gewürze 2 min. dünsten

Das Fleisch zugeben und kräftig braun anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann ¾ l Wasser oder Rotwein dazugeben. Den Bräter zudecken und alles im Backofen mindestens 75 min. schmoren.

Dazu empfehlen wir Couscous und Orangenfilets oder Granatapfelkerne mit in Honig gerösteten Datteln und Walnusskernen. Guten Appetit!

Aus Nico und Katrins Rezeptesammlung

Dieses Rezept ist inspiriert von „Fleisch!“ ein Gräfe und Unzer Kochbuch

www.landmetzgerei-dobroschke.de