



Köstliches Frühlings-Ragout

für 4 Personen

Vorbereitung: ca. 50 Minuten

Garzeit: ca. 90 Minuten

800g Lammfleisch (Schulter oder Hüfte, ohne Knochen und möglichst viel Fett entfernen)

1 Möhre

1 Frühlingsrübchen oder Kohlrabi

1 Tomate

1 Echalotte

3 Knoblauchzehen

1 Eßlöffel Tomatenmark

150ml trockenen Weißwein oder –Fruchtsaft

1 Eßlöffel Hefe- und Glutamatfreies Gemüsebrühenkonzentrat

1 Lorbeerblatt

3 Zweige Thymian

2 Eßlöffel Öl

Salz und Pfeffer

Für die „Garnierung“

8 Bundmöhren, nicht kleingeschnitten

8 kleine Frühlingsrübchen (Durchmesser ca. 3cm) oder kleine Kohlrabis

400g Zuckererbsen

16 grüne Spargel

60g Butter

2 Teelöffel Rohrzucker oder Ahornsirup

Guten Appetit.

Alles Bereitstellen

Das Fleisch in ca. 3cm lange/breite Stücke schneiden

Das Frühlingsrübchen, die Möhre, die Knoblauchzehen und Echalotte schälen und kleinschneiden

Den Ofen auf 150°C vorheizen

Das Öl im - wenn möglich Römer – oder Gußeisentopf, ansonsten ofenfesten Topf erhitzen, auf großer Hitze lassen und das Fleisch von allen Seiten anbraten, salzen und pfeffern.

Die Hitze reduzieren und die 1 Möhre, 1 Frühlingsrübchen, Knoblauch, Echalotte hinzugeben und 5 Minuten anbraten lassen.

Dann mit Wein ablöschen, das Tomatenmark hinzugeben und um ca. die ½ reduzieren/einkochen.

Jetzt alles mit Wasser bedecken, das Gemüsebrühenkonzentrat, Lorbeer und Thymian dazugeben und abgedeckt für 75Minuten in den vorgeheizten Ofen.

Während das Fleisch köstlich gart

Die Bundmöhren und die Frühlingsrübchen schälen und in getrennten Töpfen in Butter anschwanken, salzen, pfeffern und mit etwas Rohrzucker bedecken und mit Alufolie abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren lassen. So werden sie zart und glänzend.



Köstliches Frühlings-Ragout

Die Zuckererbsen 7 Minuten in Salzwasser kochen , herausnehmen und beiseite stellen.
Den grünen Spargel schälen und 10 Minuten in Salzwasser kochen.
Danach in ca. 3 Teile schneiden, beiseite stellen.

Wenn das Fleisch fertig gegart ist, das Gemüse sanft unterheben,
das köstliche Ragout 10 Minuten im abgestellten Ofen ziehen lassen und dann

GENIEßEN!

(Eventuell mit einem (!) Glas cotes d'auvergne rouge.)

GUTEN APPETIT