

Lammragout mit Speckbohnen Spezzatino d'agnello... aus dem Friaul



Zutaten:

Für 4 Personen

- 750 g Lammfleisch ohne Knochen (Schulter oder Keule)
- 50 g durchwachsene Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 1/8 l Fleischfond (Lamm od. Kalb)
- 1/8 l Rotwein
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zimt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 200 grüne Bohnen
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- 8 hauchdünne Scheiben Räucherschinken
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Butter
- 8 hölzerne Zahnstocher
- Salzkartoffeln oder Beilagen nach Wunsch

Zubereitung:

1. Lammfleisch in ca. 3 cm große Würfel/Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauchzehen fein schneiden.
3. Öl im Schmortopf erhitzen. Zunächst den Speck, dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und unter Rühren anbraten.
4. Lammfleischwürfel portionsweise zufügen und rundherum kräftig anbraten. Salzen und pfeffern, mit dem Mehl bestäuben und etwas Farbe annehmen lassen.
5. Mit dem Fond ablöschen, gut durchrühren und zugedeckt 1 Std. sanft schmoren.
6. Nach etwa 30 Minuten Garzeit den Rotwein angießen, mit einer Prise Zimt würzen und das Tomatenmark einrühren. Fertig schmoren.
7. In den letzten Minuten evtl. den Deckel vom Topf nehmen, falls die Sauce noch etwas sämig werden muss.
8. Zuletzt ggf. nochmals mit Salz & Pfeffer abschmecken

1. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen und die Stielenden entfernen.
2. In kochendem Wasser mit 1 TL Salz und 1 EL Öl (so bleibt die Farbe erhalten) etwa 5-7 Minuten blanchieren. Anschließend über ein Sieb abgießen und sofort in eiskaltem Wasserbad abschrecken. Danach im Sieb gut abtropfen lassen.
3. In 8 Portionen teilen, mit dem Schinken umwickeln und mit einem Zahnstocher feststecken. In einer großen Pfanne in der Butter anbraten. Der Schinken sollte kross werden und die Bohnen wieder heiß.

Alles auf Tellern servieren und genießen!

Guten Appetit!