

Lamm- oder Ziegenragout mit Gemüse

Ein herrlicher Eintopf sanft geschmort

Zutaten für 2 Personen:

- 400 - 500 g Lamm- oder Ziegenfleisch (Schulter/Brust/Keule – ohne Knochen und möglichst nicht zu fett)
- 1-2 Tropea-Zwiebeln (je nach Größe)
- 1 kleinerer Catalogna mit oder ohne Sprossen
- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (z. B. Laura)
- 2 Karotten
- 1 Stange Staudensellerie
- 1-2 EL schwarze getrocknete Oliven (z. B. von LaSelva)
- 1 TL Fenchelsamen
- 1-2 Nelken/1 Lorbeerblatt/4 Wacholderbeeren
- 1-2 getrocknete Peperoncini
- Fermentierter schwarzer oder grüner Pfeffer (4-5 Körner)
- 4 EL Olivenöl
- ¼ L trockener Weißwein



Zubereitung:

1. Das Fleisch von größeren Fettstücken und Sehnen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen, der Länge nach halbieren und längs in Streifen schneiden. Karotten waschen und schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Stangensellerie waschen, der Länge nach halbieren/dritteln/vierteln (je nach Breite) und in Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Catalogna waschen und die Blätter grob zerschneiden. Falls Sprossen (Puntarelle) vorhanden sind, 3- 4 Sprossen in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten mit den Oliven, Fenchelsamen, zerkrümelten Peperoncini in einem Schmortopf mischen und mit Salz abschmecken. Öl und Wein untermischen, fermentierter Pfeffer, Lorbeerblatt mit Nelken und Wacholderbeeren hinzugeben und alles erhitzen. Bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Den Eintopf zugedeckt bei schwacher Hitze für 1 ½ - 2 Stunden sanft schmoren, dabei gelegentlich umrühren.
4. Den Eintopf abschmecken und mit geröstetem Brot genießen.



Gut zu wissen:

Catalogna zählt zu den Zichoriengewächsen (wie z. B. Endivien/Radicchio und Chicorée) und ist bei uns von Herbst bis ins Frühjahr hinein in der Regel aus Italien erhältlich.

Oben genannte Zichoriengewächse werden häufig in der kalten Küche, z. B. als Salat, verwendet. Sie eignen sich aber auch hervorragend zum Einsatz in der warmen Küche.

Egal ob als Salat, im Ofen gegart, geschmort oder angedünstet, Zichorien-
gewächse sollten auf jeden Fall regelmäßig unseren Speiseplan bereichern.
Die enthaltenen Bitterstoffe sind äußerst gesund.

Sie unterstützen unsere Organe, wie z. B. die Leber bei ihrer Funktion und sie regen die Verdauung an. Darüber hinaus sind sie Appetitzügler und mindern die Lust auf süße Nahrungsmittel.

Bei Fragen zu Produkten und Rezepten spricht uns einfach an unserem Stand auf dem Pasinger Viktualienmarkt oder in unserem Hofladen an.

Rezeptidee und Fotos: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)