



KOCHEN AUS LEIDENSAHT SEIT 1877

FRANZÖSISCHER LAMMEINTOPF



Für 6 Personen

ZUTATEN

600 g Lammfleisch aus der Schulter
7 getrocknete Tomatenhälften
400 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Möhren
400 g Knollensellerie
4 EL Olivenöl
4 EL Rotweinessig
2 Lorbeerblätter
je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
4 TL edelsüßes Paprikapulver
1–2 TL scharfes Paprikapulver
750 ml heiße Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
Schalenabrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
3 Lauchzwiebeln
5 Stiele Petersilie

Außerdem:
1 großer, gusseiserner Bräter mit Deckel

ZUBEREITUNG

Die getrockneten Tomaten in heißem Wasser einweichen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Knollensellerie schälen, Zwiebeln klein würfeln und Knoblauch fein hacken. Möhren und Sellerie in 1 cm große Würfel, das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Die getrockneten Tomaten klein würfeln.

Backofen auf 160 °C CircoTherm Heißluft vorheizen.

Olivenöl in den Bräter geben. Zwiebelwürfel mit Knoblauch in das Öl legen, dann die Fleischwürfel mit getrockneten Tomaten und Gemüsewürfeln in den Bräter schichten. Mit Essig beträufeln, Lorbeerblätter und Kräuter dazugeben. Beide Paprikasorten mit der Gemüsebrühe und dem Tomatenmark mischen und darüber gießen.

Bräter verschließen und auf Einschubhöhe 2 garen. Nach einer Stunde den Eintopf einmal umrühren. Nach zwei Stunden nochmals alles vermengen und probieren, ob das Fleisch schon schön zart ist. Gegebenenfalls den Lammeintopf ohne Deckel für weitere 15 Minuten nachgaren lassen.

Kurz vor dem Servieren den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Lauchzwiebeln und Petersilie waschen und klein schneiden, und den Eintopf damit bestreuen.