



Lammrippchen aus dem Ofen mit Okra und Peperoni-Sauce

Lammrippchen sind kräftig von Fett durchzogen, das macht sie ideal zum Grillieren oder zum Braten im Ofen. Sie müssen grosszügig eingekauft werden, da beim Braten sehr viel Fett ausläuft und der Anteil an Rippen sehr gross ist, sind 350g pro Person sind keineswegs übertrieben. Sie schmecken gut und kräftig, nur leicht gesalzen und mit Harissa und Olivenöl mariniert, bringen sie an einer Peperoni-Tomaten-Sauce mit reichlich Knoblauch ein Stück maghrebinische Esskultur auf den Tisch. Dazu Okra-Schoten mit ihrem milden, aber doch leicht säuerlich-pikanten Geschmack, der gut zu tomatigen Sauce passt. Etwas ungewohnt für hiesige Gaumen ist ihr schleimiger Saft. Es ist eine uralte Kulturpflanze, die bereits von den alten Ägyptern angebaut wurde und heute vor allem in arabischen und südasiatischen Ländern angebaut und in der Küche verwendet wird.

Zutaten (1 Portion)

350g	Lammrippchen in Stücken
3Tl	Harissa
3El	Olivenöl
1	Zwiebel, ca. 50g
4	grosse Knoblauchzehen
100g	rote Peperoni
1,5dl	Passata di Pomodoro
2	Spritzer Zitronensaft
	Organo
1	Prise Zucker
80g	kleine Okra-Schoten (tiefgefroren)
15g	Tafelbutter
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Harissa und Olivenöl gut miteinander vermischen. Lammrippchen leicht salzen und mit dem Harissa-Öl einreiben. 2 Stunden ziehen lassen.

Ofen auf 220° vorheizen.

Lammrippli 25 Minuten im oberen Drittel des Ofens anbraten, bei Halbzeit wenden. Ofentemperatur auf 120° zurückstellen, Ofentüre für 2-3 Minuten ganz öffnen. Lammrippli weitere 50 Minuten braten.

Zwiebel halbieren und längs zur Schale zu Streifen schneiden. Knoblauchzehen längs halbieren. Peperoni zu ca. 5cm langen schmalen Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten bis die Zwiebel glasig ist. Peperoni zugeben und 10 Minuten mitdünsten, ab und zu wenden. Passata, Zitronensaft und ca. 5cl Wasser zugeben, mit Salz, Oregano und etwas Pfeffer würzen. 30 Minuten köcheln lassen. Ev. noch etwas Wasser zugießen. Zum Schluss mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tafelbutter erhitzen bis sie leicht aufschäumt, Okra-Schoten zugeben und salzen. 10 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden.

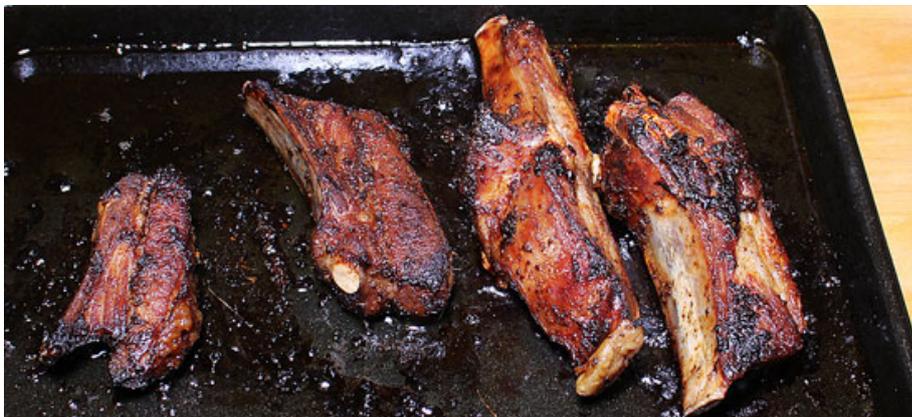
Kleine Okra-Schoten müssen nicht gerüstet werden. Es reicht, sie vorab mit Wasser abzuspülen.

Tomaten-Peperoni-Sauce auf einem Teller zu einem grossen Spiegel anrichten. Okraschoten und die Lammrippchen darauf legen.





Lammrippchen im Ofen angebraten...



... fertig gebraten



