



## Lammkoteletts mit Schmorzwiebeln

Im Sud für einen klassischen Schmorbraten werden nebst Würzelgemüsen auch Zwiebeln mitgeschmort. Sie werden ganz weich und sind nicht mehr scharf, sondern eher süsslich und oft sind sie die begehrtesten Stücke aus dem Schmorsud. Als Beilage zu Lammkoteletts werden sie natürlich nicht mit einem Braten geschmort, sondern nach leichtem Anrösten in Rotwein und Bouillon geschmort. Lorbeer, Knoblauch, Rosmarin, Tomate und wenig Sellerie geben den Geschmack, der zu einer guten Schmorsauce gehört. Die Schmorzwiebeln lassen sich gut im voraus zubereiten und nochmals aufwärmen.

Die Koteletts stammen vom Engadinerschaf, es ist eine robuste Rasse mit aromatischem Fleisch, das kaum "böckelt", sondern eher an Wild erinnert. Es stammt von der Familie Kägi in Medikon bei Wetzikon und kann jeden zweiten Samstag am Robenhauser Dorfmarkt gekauft werden. [www.engadinerschaf.ch](http://www.engadinerschaf.ch)

### Zutaten

2	Zwiebeln à ca. 60g
20g	Sellerie
1	Piccadilly-Tomate
1	Knoblauchzehe
1	Zweig frischer Rosmarin
2	Lorbeerblätter
8cl	kräftiger Rotwein
1dl	Rindsbouillon
3	Lammkoteletts
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Zwiebeln längs zur Schale halbieren und den Wurzelansatz leicht kappen, aber nicht wegschneiden, damit die Zwiebelschalen nicht auseinanderfallen. Tomate und Sellerie klein würfeln, Knoblauch fein hacken.

Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in eine heisse, trockene Bratpfanne, am besten eine Eisenpfanne, legen und rösten bis sich deutliche Bratspuren zeigen. Zwiebeln wenden, Tomate und Sellerie zugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen, Rosmarinweig, Lorbeer und Knoblauch zugeben und den Wein bis auf einen kleinen Rest einkochen lassen. Bouillon zugießen, mit wenig Pfeffer würzen und zugedeckt 40 Minuten köcheln lassen. Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten köcheln lassen, die Bouillon sollte auf etwa die Hälfte bis ein Drittel einkochen, allenfalls etwas Wasser zugießen. Zum Schluss sollten die Zwiebeln butterweich sein.

Lammkoteletts beidseitig salzen, pfeffern und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Auf jeder Seite 3 Minuten braten, Pfanne von der Kochplatte ziehen und 2-3 Minuten zugedeckt nachziehen lassen.







