



Lammvoressen provençale mit gebratenem Reis

Zum kräftigen Geschmack des Lammfleisches passt eine deftige Sauce mit viel Herbes de Provence, Knoblauch und schwarzen Oliven. Dazu Stangensellerie, Tropea-Zwiebel, Pate di Pomodori, Lorbeer, Nelken, Senf... da werden die lauterer Register der Aromaorgel gezogen!

Was lange schmort, wird endlich gut. Während das Voressen 2 Stunden vor sich hin simmert, gerät die Nase immer mehr in den Bann dieses üppigen Duftes.

Zutaten (2-3 Portionen)

500g	Lammvoressen
1El	Dijon-Senf
50g	Schwarze Oliven
1El	Pate di Pomodori
1/2	Tropea Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1	Stengel Stangensellerie
2dl	Rotwein
3dl	Hühnerbouillon
1El	Herbes de Provence, getrocknet, fein gehackt
4	Lorbeerblätter
6	Nelken
1/4Tl	Piment
	Bratbutter

Zubereitung

Lammvoressen mit Küchenpapier trocknen und danach mit Senf einreiben. Fleisch portionenweise heiss anbraten und in den Schmortopf geben.

Zwiebel und Stangensellerie inklusive Blattgrün grob hacken und in der gleichen Bratpfanne 2-3 Minuten andünsten. Rotwein dazugießen und etwa zur Hälfte einkochen lassen. Derzeit Knoblauch grob hacken und zusammen mit der Pate di Pomodori zugeben, mit Piment würzen.

Hühnerbouillon dazugießen und kurz aufkochen. Den Sud über das Fleisch im Schmortopf giessen. Das Fleisch sollte knapp mit dem Sud bedeckt sein, allenfalls noch etwas Bouillon zugiessen.

Nelken und Herbes de Provence in ein Gewürzsäcklein abfüllen und in den Sud hängen. 2 Stunden zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren. Das Voressen darf nur ganz leicht simmern.

Tipp: In jeder Drogerie kann man Teebeutel zum selber abfüllen kaufen, diese eignen sich auch sehr gut als Gewürzsäcklein.

Anrichten

Nudeln, Reis oder Bratkartoffeln passen sehr gut zu diesem Lammragoût. Ich habe dazu Reis, den ich zusammen mit Lauch angebraten habe, serviert.





Lammvoressen portionenweise anbraten, damit das Fleisch kein Saft zieht.



Herbes de Provence und Nelken kommen im Gewürzbeutel (Teebeutel) in den Sud.