



Lammragout mit Kürbis

Die mit Muskatnuss und Sternanis unterstützte fruchtig-liebliche Geschmacksnote des Muskatkürbis macht sich zwar auch in Suppen gut, ganz besonders aber in einer Sauce, die mit Peperoncino ergänzt, sehr gut zu Lammfleisch passt. Zudem wird das Lammfleisch, nebst Salz und Pfeffer mit Tabasco gewürzt, das gibt dem Ragout ein schönes Zusammenspiel von leicht süsslichen Noten mit dezenter Schärfe: Ein feines herbstliches Lammgericht. Noch besser schmeckt es, wenn es beim Anrichten mit etwas nussig schmeckendem Kürbiskernöl beträufelt wird.

Zutaten (2-3 Portionen)

450g	Lammragout
~2Tl	Tabasco
250g	Muskatkürbis
40g	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1dl	Weisswein
3dl	Hühnerbouillon
2	Lorbeerblätter
1	Sternanis
	Muskatnuss
3-4cm	Peperoncino
40g	Sauerrahm
	Bratbutter

Zubereitung

Lammragout mit Haushaltspapier trockentupfen, salzen und pfeffern und ein paar Spritzer Tabasco zugeben, vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Kürbis zu gut 1cm grossen Würfeln schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken.

Peperoncino längs halbieren und die sehr scharfen Kerne herausschaben. Die Schote zu schmalen Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Bratbutter glasig dünsten. 2/3 der Kürbiswürfel zugeben und 10 Minuten mitdünsten. Mit wenig Weisswein ablöschen und 1dl Bouillon zugiessen. 15 Minuten köcheln lassen. In ein hohes Gefäss geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und in die Pfanne zurückgiessen.

Lammragout in Bratbutter anbraten, grössere Mengen in Etappen anbraten, damit das Fleisch keinen Saft zieht. Zur Sauce geben.

Bratensatz mit Weisswein ablöschen und aufrühren, leicht einkochen lassen und durch ein Sieb zum Ragout giessen. Mit Bouillon aufgiessen bis das Fleisch gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Sternanis, Lorbeerblätter und Peperoncino zugeben, Muskatnuss dazuraspeln (ca. 1/3 Tl). 1 1/2 Stunden zugedeckt leicht köcheln lassen.

Tipp: Zu Beginn nur die Hälfte des Peperoncino zugeben, nach ca. 1 Stunde die Sauce kosten und bei Bedarf den Rest des Peperoncino zugeben.

Den Rest der Kürbiswürfel zugeben und das Ragout weitere 20-30 Minuten offen köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Sauerrahm unterrühren und nur noch kurz köcheln lassen.

Lammragout anrichten und mit Kürbiskernöl beträufeln.









