

Lamm-Ragout mit Avocado

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	700 g Lammfleisch
2 EL Olivenöl	100 ml Rotwein	500 ml Tomatensaft
1 Bio-Zitrone	2 Zweige Zitronenthymian	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Harissa	Salz	10 g Zartbitterschokolade
3 Stängel Minze	250 g Joghurt aus Schafsmilch	30 g Tortillachips
1 reife Avocado	Pfeffer	

Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fleisch fein würfeln.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Fleischwürfel darin nach und nach kräftig anrösten. Dann aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

Im Bratfett die Zwiebel- und Knoblauchwürfel goldbraun anrösten, dann mit Rotwein und der Hälfte des Tomatensaftes ablöschen und aufkochen lassen. Die Fleischwürfel wieder zugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze schmoren.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Kreuzkümmel, Harissa, Salz, Zitronenthymian, etwas Zitronenschale und -saft sowie die Schokolade zum Schmoransatz geben und ca. 1 Stunde schmoren, bis das Fleisch weich ist. Immer wieder mit restlichem Tomatensaft aufgießen und zuletzt nochmal abschmecken.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Salz und Kreuzkümmel würzen und Minze unterrühren. Die Tortillachips grob hacken.

Die Avocado kurz vor dem Servieren schälen, halbieren, den Kern entfernen, Avocado in Spalten schneiden, diese mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lammragout in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Avocadospalten darauf anrichten. Den Joghurt mit einem Teelöffel dazwischen verteilen und zum Schluss die gehackten Chips darüber streuen.

Sören Anders am 06. Mai 2016