

# Lamm-Ragout mit Aprikosen

## Für 4 Portionen:

400 g Lammfilet	1-2 El Mehl	Salz, Pfeffer
2 El Öl	2-3 Schalotten	150 ml Orangensaft
150 ml Rotwein	150 g getr. Aprikosen	5 El Sahne

Das Fleisch von Sehnen befreien, in zwei mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Mit einem Küchentuch trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum mit Mehl bestäuben.

Schalotten sehr klein hacken, Aprikosen in feine Streifen schneiden, beiseite stellen.

Die Fleischwürfel in Öl kurz braun anbraten, dabei wenden. Die gehackten Schalotten dazugeben und andünsten.

Mit Rotwein oder Lammfond ablöschen und die Aprikosen zufügen.

Bei offenem Topf etwa eine Minute garen, Orangensaft dazugeben. Noch für weitere zwei Minuten garen. Zum Schluss mit der Sahne abrunden.

Dazu passen breite Bandnudeln und ein Blattsalat.

## Tipps:

Größere Fleischmengen (für Gäste) sollten Sie portionsweise anbraten, damit alle Fleischwürfel rundherum bräunen können.

Sie können für ein Lammragout auch das preiswertere Fleisch aus der Schulter nehmen. Damit dieses festere Fleisch auch schön zart wird, empfiehlt es sich, es über Nacht zu beizen. Gut geeignet ist eine Marinade mit Rotwein oder Buttermilch.

Mehr Zimt verstärkt die orientalische Note des Ragouts. Zimt eignet sich durchaus nicht nur für süße Speisen. Es ist ein pikantes Gewürz, das zum Beispiel auch in der afrikanischen Küche zum Schärfer verwendet wird.

Für ein Lammragout mit mediterraner Note geben Sie zum Fleisch reichlich Zwiebeln, dazu Paprikaschoten. Würzen Sie mit viel Knoblauch, Tomatenmark, etwas Thymian.

In einem deftigen Eintopf schmeckt Lammfleisch sehr gut mit grünen Bohnen, Karotten, Kohl und Kartoffeln.

Im Kühlschrank hält sich frisches Lammfleisch eingeölt zwei bis drei Tage, in Marinade eingelegt bis zu vier Tage. Wichtig: Das Fleisch muss immer gut abgedeckt werden.

test März 2002