

Daube d'agneau provençale (Lammtopf mit provenzalischem Gemüse)



Anzahl Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 35 min

Schmorzeit: 150 min

650 g Lammkeule o.Kn.
2 El Lammgewürz (IH oder Schuhbeck)
Olivenöl

2 Gemüsezwiebeln
400 ml Lammfond
1 El getr. Suppengemüse
6 Knoblauchzehen in der Schale ("en chemise")
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
3 Stengel glatte Petersilie
2 El Aceto balsamico
1 Prise Zimt
Salz + Pfeffer

für das Gemüse:

1 Aubergine
3 kleine Zucchini
2 rote Spitzpaprika
1/2 Peperoncino
8 Tomaten (enthäutet und entkernt)
Olivenöl

Schritt 1

Backofen auf 150° vorheizen. Rosmarin, Thymian, Petersilie mit dem Lorbeerblatt zu einem Sträusschen (Bouquet garni) binden.

Schritt 2

Zuerst das Fleisch zubereiten: Die Lammkeule in grosse Würfel schneiden, würzen, in heissem Olivenöl anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Schritt 3

Im Bratenfond mit noch etwas Olivenöl die gewürfelten Zwiebeln anbraten, mit Aceto balsamico ablöschen und diesen verdampfen lassen. Die Hälfte des Lammfonds angiesen, etwas

einkochen, dann die restliche Hälfte zugießen und aufkochen. Die Fleischwürfel wieder hineinlegen, Knoblauchzehen und Kräutersträusschen zugeben.

Schritt 4

Deckel auflegen, im vorgeheizten Backofen bei 150° auf der zweituntersten Schiene 2 1/2 Stunden schmoren.

Schritt 5

Jetzt lässt sich in Ruhe das Gemüse zubereiten: Tomaten mit heissem Wasser übergießen, nach 30 sec dieses abgiessen und mit kaltem Wasser überbrausen. Haut abziehen, Kerne herausdrücken und das Tomatenfleisch in grobe Stücke schneiden.

Schritt 6

Die Aubergine in mittelgrosse Würfel schneiden und in einer heissen Pfanne in Olivenöl rundherum anbraten, in eine Schüssel umfüllen.

Schritt 7

Von den Zucchini die Schale so abschneiden, dass das Kerngehäuse übrig bleibt (wegwerfen bzw. bekommt unser Hund), Zucchini Teile ebenfalls würfeln und nach den Auberginenwürfeln in der Pfanne anbraten, herausnehmen und zu den Auberginen geben.

Schritt 8

Paprika putzen und ebenfalls würfeln, Peperoncino sehr fein würfeln, beides nach den Zucchini in der Pfanne anbraten, Tomaten zufügen, kurz durchschmoren und zu den Auberginen und Zucchini geben, alles vermischen und beiseite stellen. ----- Zeitaufwand: 30-45 min ----- Ich habe bewusst nicht viel gewürzt, weil nachher beim Zusammenschluss schon Würze dazukommt.

Schritt 9

Nach 2 1/2 Stunden den Topf aus dem Backofen nehmen. Knoblauchzehen ausquetschen, Knoblauchschaln und Kräutersträusschen herausfischen. Sauce gut abschmecken mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt.

Schritt 10

Ratatouille zum Fleisch geben, vorsichtig vermengen, kurz aufkochen und eventuell noch einmal abschmecken.

Schritt 11

Dazu serviere ich Pasta oder im Ofen gebackene Kartoffelschnitze.

Schritt 12

Und der Wein dazu: 2009 Réserve du Château Mansenoble, Corbières