



Mariniertes Lammgulasch

Lammfleisch in Kräuter-Zitronenmarinade in Weißwein geschmort

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Stehzeit ca. 3 Stunden
- Garzeit ca. 60 Minuten im Ofen



Werkzeug

- Messer, 2 Bretter
- Topf mit Deckel, der in den Backofen darf

Zutaten

- 500g Lammfleisch, z.B. aus der Keule
- 2 kleine Zehen Knoblauch
- 1 große Zitrone, biologisch angebaut
- Olivenöl
- frische Rosmarinzwige
- ein paar Blätter frischer Salbei
- frischer Thymian
- 10 Wacholderbeeren
- Pfeffer, Salz
- Weißwein

Zubereitung

Marinade herstellen: Zitronenschale abreiben. Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken. Rosmarin, Salbei und Thymian waschen und klein hacken. Knoblauch schälen und klein hacken. Zitrone ausquetschen.

Den Saft der Zitrone mit der gleichen Menge Olivenöl in einen kleinen Kochtopf geben - der später samt Deckel auch in den Backofen gestellt werden kann (Achtung keine Holz- oder Kunststoffgriffe). Den gehackten Knoblauch, die gehackten Kräuter sowie die Wacholderbeeren dazu geben und mit etwas Pfeffer und Salz gut durchmischen.

Das Fleisch abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann ggf. vom Knochen lösen. Die Fettanteile und Sehnen abschneiden und verwerfen, das Fleisch klein würfeln.

Dann das Fleisch in den Kochtopf geben und in der Marinade gut durchmischen. Für gut 3 Stunden kalt stellen und immer mal wieder in der Marinade wenden. Das Fleisch kann gerne auch länger ziehen.

Auf das Fleisch im Topf soviel Weißwein gießen, dass das Fleisch gut bedeckt ist und anschließend gut durchmischen. Mit geschlossenem Deckel im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180°C ca. 60Minuten schmoren lassen. Zwischendurch einmal kontrollieren und ggf. etwas Wein nachgießen, damit das Fleisch von der Flüssigkeit voll bedeckt im Sud köchelt.

Dazu passen gut afghanischer Spinat und Basmatireis.

Guten Appetit!