Rezept

Geschmortes Lamm - Karoo Lamb –

mit Seasoning for green veg & lamb

NR: 12 Fleisch

Für 4 Personen / Zubereitung: 2 Std

Zutaten:

4 Zwiebeln
4 Karotten
2 Stangen Lauch
2 Stangensellerie
2 frische Lorbeerblätter
Oel
100 g Tomatenmarkt
50 g Rohzucker
800 ml Rindsbouillon
800 ml Rotwein
4 Lammhaxen à ca. 400 g
2 TL Seasoning for green veg & lamb

Zubereitung:

- Ofen auf 160° Ober- und Unterhitze einstellen.
- Karotten und Zwiebeln schälen und grob Schneiden.
- Lauch und Stangensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Lorbeerblätter waschen und in feine Stücke schneiden.
- Das Gemüse mit dem Lorbeer und dem Seasoning for green veg & Lamb in einer grossen Pfanne mit Oel anbraten.
- Rohzucker, Tomatenmarkt dazu geben und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Wein und Rindsbouillon dazu geben und kochen.
- Die Lammhaxen mit Salz und etwas Pfeffer würzen und in einer grossen Bratpfanne im Oel goldbraun braten.
- Die Haxen in eine grosse Auflaufform oder Bräter legen und die Saue darüber giessen.
- Abdecken und für 3 Std garen, bis das Fleisch sehr weich ist und vom Knochen fällt.
- Das Gemüse absieben und in einer separaten Schüssel servieren.
- Die Sauce zu einem dünnen Jus reduzieren, abschmecken und servieren.

Dazu passen Ofenkartoffeln, Salzkartoffeln oder ein Bushveld Reis (Rezept bei Gewürz Nr. 13)

E Guetä!