

Ofensuppe Burgunder Art

Ausländische Küche » Französische Küche

Zutaten (6 Personen)

- » 750g Lammkeule
- » 2 Zwiebel(n)
- » 50g Frühstücksspeck
- » 1-2 EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 1-2 EL Tomatenmark
- » 30g Mehl
- » 3/8l Rotwein
- » 3-4 TL Instant-Klare-Brühe
- » 2 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 600g Möhre(n)
- » 1 Stange Porree
- » 1-2 EL Johannisbeergelee

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen. Zwiebeln und Speck würfeln.

2. Öl im Schmortopf oder Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise unter Wenden 6-8min kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck und Zwiebeln kurz mitbraten. Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Mehl darüber stäuben, ebenfalls anschwitzen. Mit Rotwein und 1l/4l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren, Lorbeer zufügen.

3. Ofensuppe zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der untersten Schiene ca. 90min schmoren.

4. Möhren schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Beides nach der Hälfte der Garzeit zum Lamm geben und mitschmoren.

5. Ofensuppe mit Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Dazu schmeckt frisches Weißbrot.

Tipp: Statt Lammfleisch kann man auch Widgulasch verwenden.

Nährwerte: 470kcal/E26g/F30g/KH10g pro Portion

angelegt am: 30.04.2004

Rezept-Nr: 1077

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke