

**Lammragout «Bonne Femme»**

**Ragout mit Gemüse und Kartoffeln**

	Für 4 Personen
Zubereitungsart:	Schmoren
Vorbereitungszeit:	15 min
Schmorzeit:	1.5 Std
Total Zubereitungszeit:	2 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	einfach



Ca. 700 g Voressen (z.B. Schulter) vom Engadinerlamm

- |   |  |
|---|--|
| <b>1.</b> 20 g Butter<br>1 Zwiebel, gehackt<br>1 Knoblauchzehe gepresst<br>Fleisch<br>Salz, Pfeffer | Erhitzen.<br>Begeben und andünsten.<br><br>Begeben und leicht anbraten.<br>Würzen.                     |
| <b>2.</b> 1 EL Mehl<br>1 dl Rotwein,<br>2 EL Zitronensaft,<br>1 dl Bouillon<br>1 EL Tomatenpüree    | Darüberstäuben.<br><br>Dazugiessen.<br>Hinzufügen und alles zugedeckt ca. 1.5 Stunden schmoren lassen. |
| <b>3.</b> 150 g Rüebli<br>150 g kleine Kartoffeln<br>125 g Erbsen                                   | In Scheiben schneiden.<br><br>Begeben und nochmals 30 – 45 min schmoren lassen.                        |

Quelle: abgeändert nach „Lammgerichte für Geniesser“ S. 51, N. Frank (Matthaes Verlag)

Mehr Rezepte: <http://www.engadinerschaf.ch/rezepte/>

Notizen:

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Butter
- Zwiebeln, Knoblauch
- Rotwein
- Zitrone
- Bouillon
- Tomatenpüree
- 150 g Rüebli
- 150 g kleine Kartoffeln
- 125 g Erbsen