



Lammragout mit Weißwein, Knoblauch und Chilischoten

Zutaten für 4 – 6 Personen

3 EL Olivenöl, 10 Sardellenfilets, $\frac{3}{4}$ TL Chili-Schoten ohne Kerne, 1250 g Lamm (Keule, Schulter, Halsstück) in 8 cm große Würfel geschnitten, 250 ml Weißwein (am besten ein leichter Chardonnay), 60 ml Rotweinessig, 3 dicke Knoblauchzehen, $\frac{1}{4}$ TL getrockneter Oregano, 1 TL Mehl

Sardellenfilets abtropfen lassen und fein hacken. In einer Kasserolle das Öl erhitzen, die Hälfte der Sardellen und einen halben TL gehackter Chilischoten bei mäßiger Hitze zwei bis drei Minuten braten. Die Chilischoten sollten leicht Farbe annehmen. Nach und nach die Lammstücke zugeben und von allen Seiten leicht bräunen. Sollten die Kasserolle nicht groß genug sein müsste das Fleisch in mehreren Schritten angebraten werden. Das Fleisch großzügig salzen und pfeffern.

Den Knoblauch schälen und grob hacken und gemeinsam mit dem Wein und dem Essig zu dem Lamm geben. Die Hitze reduzieren und das Fleisch etwa eine Stunde zugedeckt garen lassen.

Nach der Garzeit das Fleisch aus der Sauce nehmen und warm stellen.

In einer kleinen Schüssel ca. 4 EL Sauce, den Oregano, die restlichen Sardellenstücke, die restlichen Chilischotenstücke und das Mehl gut verrühren. Alles in den Topf geben und aufkochen lassen bis das Mehl zu binden beginnt. Das Fleisch zurück in den Topf geben und gut verrühren.

Als Beilage empfehle ich im Ofen gebackene Kartoffel, gewürzt mit Knoblauch und Kräutern.

Dazu passt ein kräftiger Wein wie z.B. ein Chianti Reserva oder ein Barbera.