

Lammgulasch von der Keule

Zutaten

- 1 Lammkeule (2,5kg) (oder 1,5kg fertiges Lammgulasch)
- 2 Zwiebeln
- 3 Möhren
- 1 rote Paprika
- 3 Stangen Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Kokosfett (alternativ: Butterschmalz/Ghee)
- Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL scharfer Senf (englischer)
- Salz
- Pfeffer
- 3 zweige Rosmarin
- eine Handvoll Thymian (ggf. vom holzigen Strunk befreien)
- 0,5l Rotwein
- 0,2l Wasser

Zubereitung

1. Gemüse putzen und in kleine Würfel/Scheiben schneiden.
2. Lammkeule grob vom Fett und Sehnen befreien, das Fleisch von der Keule schneiden und in Würfel schneiden. Den Knochen beiseite legen.
3. Kokosfett in einen Bräter oder großen Topf geben, mit Olivenöl auffüllen, bis der Boden gut bedeckt ist. Das Fleisch darin scharf anbraten.
4. Das Gemüse, Tomatenmark, scharfer Senf, Salz und Pfeffer nach belieben, Rosmarin und Thymian (ggf. zusammenbinden) dazugeben. Das Ganze mit 0,5 Liter Rotwein und 0,2 Liter Wasser ablöschen. Wer mag, kann die Knochen darauf legen, sie enthalten auch wichtige Nährstoffe, die man nicht in den Müll werfen sollte.
5. Den Topf mit einem Deckel zudecken, das Gulasch aufkochen lassen und dann rund 2 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Dazu passt so einiges. Wie wäre es zum Beispiel mit gebratenem Spargel oder Süßkartoffel-Stampf? Oder ein grüner Salat mit Spinat, Rucola und Minze mit einer spritzigen Vinaigrette aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer.

Viel Spaß beim Nachkochen!