



präsentiert:

Rezepte für die Region



Wer mischt Zimt ins Ragout?

Viele Osnabrücker setzen an den Feiertagen auf die einschlägigen Klassiker, doch auch kulinarische Variationen oder gar Innovationen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Wir servieren (zu Weihnachten, zum Jahreswechsel oder schon als Vorgeschmack auf Ostern) ein Lammragout und verfeinern es mit einem der ältesten Gewürze der Welt, das aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen gewonnen wird. Es gibt diesem geschmacksintensiven Gericht die ganz besondere Note. | **TS**

Rezeptvorschlag Lammragout

Zutaten: (für 4 Pers.)

- 1 kg Lammfilet
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fleischtomaten
- 1 kleines Stück Ingwer
- Salz & Pfeffer
- rotes Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Zimt
- 2 Nelken
- ½ TL Kreuzkümmel
- ¼ l Gemüsebrühe
- Butter

Zubereitung:

Das Fleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Butter in einem Bratentopf erhitzen, das Fleisch portionsweise anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und anschließend die Gewürze dazugeben. Mit Brühe aufgießen und 30 Minuten schmoren lassen. Tomaten entkernen, in Würfel schneiden und zum Ragout geben. Noch einmal 30 Minuten schmoren lassen. Dazu schmecken Rosmarinkartoffeln oder auch frisches Baguette.

