

Lammgulasch mit grünen Bohnen und Karotten

by Andreas - Dienstag, Oktober 26, 2010

<http://mundgericht.de/index.php/lammgulasch-mit-grunen-bohnen-und-karotten/>

Das Auge isst ja bekanntlich mit. Daher ist es bei diesem Lammgulasch sehr wichtig die grünen Bohnen extra nur kurz in Salzwasser zu blanchieren, in Eiswasser gut abzukühlen und erst am Schluss zum fertigen Lammfleisch zu geben. Die Bohnen behalten dann ihre schöne grüne Farbe und sind noch bissfest.

200 gr. grüne Bohnen

2 Karotten

500 gr. Lammgulasch

2 mittelgroße Zwiebeln¹/₂ Stange Lauch

¹/₂ kleine Sellerieknolle

10 Knoblauchzehen

¹/₄ L Weißwein

100 ml Lammfond

1 TL Balsamicoessig

4 EL Olivenöl

1 TL gehackter Thymian

1 TL gehackter Rosmarin

Salz

Pfeffer

Die Zwiebeln, die Sellerieknolle und die Knoblauchzehen würfeln. Den Lauch in Ringe schneiden. Die Karotten in Scheiben. In einem großen Topf im Olivenöl anschmoren. Das in grobe Würfel geschnittene Lammfleisch dazu geben und weiter anbraten. Nach einigen Minuten mit Weißwein und dem Lammfond übergießen. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1 ¹/₂ Stunden bei kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die grünen Bohnen wie oben beschrieben blanchieren und abschließend unter das Gulasch geben. Mit Balsamicoessig abschmecken.

Als Beilage eignen sich Kartoffeln oder Nudeln (Eliche, Penne Lisce).

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station