

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



Stew mit Lammfilet

Koch: Christian Göttfried

Zutaten

(4 Personen)

Für das Stew

- 200 g durchwachsener Speck
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- 600 g Lammfilet
- 1 EL Weizenmehl
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 festkochende Kartoffeln
- 1 große Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 große Petersilienwurzel od. Pastinake
- 1 Flasche Stout Bier (0,33 l)
- 250ml Rinderfond
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Stew zuerst den Speck mit einem scharfen Messer grob würfeln. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides hacken. Nun die Kartoffeln sowie die Karotten schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Pastinake oder Petersilienwurzel und den Staudensellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Nun das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und den Speck darin scharf anbraten. Anschließend die Hitze etwas reduzieren und den Speck durchbraten. Den Speck mit einem Siebschöpfer aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel geben – das Fett sollte dabei möglichst im Topf bleiben.
3. Das Lammfilet würfelig schneiden und in einem Topf nach und nach anbraten, sodass alles schön braun wird und nicht zu viel gart. Die Zwiebeln begeben, mitbraten und dann auch das Fleisch und die Zwiebeln zum Speck in die Schüssel geben.
4. Im Bratrückstand die Karotten, die Kartoffeln, den Staudensellerie und die Pastinake bzw. Petersilienwurzel bei mittlerer Hitze 5 Minuten kräftig anbraten. Erst am Ende den Knoblauch dazugeben und nochmal 2 Minuten braten. Dann das Gemüse etwas salzen und pfeffern und kräftig durchrühren.
5. Nun die Herdplatte auf die höchste Stufe stellen und das Stout Bier über das Gemüse gießen. Mit dem Kochlöffel die Röststoffe gründlich vom Topfboden kratzen – das ist der Geschmack. Das Tomatenmark begeben und das Mehl einstreuen und beides mitrösten, um eine Bindung herzustellen.
6. Nun die Lorbeerblätter begeben und mit dem Rinderfond aufgießen. Den Speck und das Lammfleisch wieder dazugeben und das Stew noch einmal aufkochen lassen. Die Lorbeerblätter nun wieder entfernen.
7. Zum Schluss das Stew mit dem Lamm in einem tiefen Teller anrichten und mit frischer, gehackter Petersilie garnieren.