



Hauptgang

Bohneneintopf mit Lammfleisch

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

1 kg Lammfleisch aus der Keule ohne Knochen	1/4 Liter Rotwein z.B. Chianti, Bordeaux
500 gr grüne Bohnen	1/2 Liter Lammfond
1 Zwiebel	1 Bund Bohnenkraut ; gehackt
4 Anchovis	Olivenöl
4 Sardellenfilets	Salz
3 Rüebli	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	
4 Tomaten; Haut abziehen	

Zubereitung

Lammfleisch	Lammfleisch aus der Keule vom Metzger in mundgerechte Stücke schneiden lassen, salzen und Pfeffern.
Zwiebeln, Knoblauch, Rüebli	Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden, Rüebli putzen und in Scheiben schneiden.
Sardellenfilets	Sardellenfilets im Ganzen lassen, während der Schmorzeit verteilen.
Bohnen	Bohnen putzen, zerteilen und in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten abblanchieren, danach sofort in kaltem Wasser abschrecken. So bekommen die Bohnen eine schöne Farbe.
Lammfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Anchovis, Rüebli, Tomaten, Fond sowie Wein.	Nun das Fleisch in Olivenöl scharf anbraten, Zwiebel, Knoblauch, Anchovis, Rüebli und Tomaten dazugeben und mit Wein und Fond ablöschen. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 45-50 Minuten leise köcheln lassen.
Bohnen und Bohnenkraut sowie Zitrone, Salz und Pfeffer	Nun erst die Bohnen und das Bohnenkraut dazugeben, alles gut durchrühren, mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zitrone nochmals abschmecken und alles 5 Minuten durchziehen lassen.
	Mit Fladenbrot oder Kartoffeln servieren. Kochen Sie vom Eintopf ruhig die doppelte Menge, er schmeckt aufgewärmt fast noch besser.
	Falls Sie statt «Fleisch von der Keule» Lammschulter nehmen, erhöht sich die Schmorzeit um 10 Minuten.