

## Lammragout mit Zucchini

### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Lammschulter
250 g Zwiebeln
250 g Zucchini
1 Bund Petersilie
4 Knoblauchzehen
50 g Öl
1/2 EL glattes Mehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer nach Geschmack
1/2 l helles Bier

zusammen mit dem Fleisch und dem Mehl zu einiger Farbe rösten; Paprikapulver, Cayennepfeffer, Petersilie und Bier beifügen und auf kleiner Flamme zugedeckt nicht ganz garköcheln; sodann die Zucchini dazugeben und alles zusammen weichdünsten; falls erforderlich mit etwas Bier oder Wasser aufgießen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken und auf eventuell vorgewärmten Tellern anrichten.

Empfehlung: Erdäpfelrösti als Beilage.

### Vorbereitung:

Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in gefällige Stücke schneiden; Zwiebel schälen und hacken; Knoblauch schälen und zerdrücken; Petersilie waschen und hacken. Die Lammschulter auslösen und von Fett, groben Sehnen und Häutchen befreien; das Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Knoblauch würzen.

### Zubereitung:

Das Öl in einer geräumigen Kasserolle erhitzen und darin die gehackten Zwiebeln

2 kl. Tassen Paradeismark
5 geschälte Paradeiser
1 Bund Küchenkräuter
2 Petersilwurzeln
4 Tassen Gemüse: Erbsen, Karfiol, Fenchel Karotten;
alles gekocht

### Zubereitung:

Lammfleisch in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer einreiben, in Mehl wälzen und mit Zwiebelwürfeln in heißem Fett anbräunen. Für die Sauce Knoblauchscheiben, Zwiebelwürfel und Mehl unter ständigem Umrühren in Fett anbräunen und mit Wasser und Paradeismark ablöschen. Die Fleischstücke mit den Zwiebelwürfeln dazugeben und mit Paradeisern, Kräutern, sträußen und Petersilwurzeln etwa 45 Minuten schmoren lassen. Kräuter und Wurzeln beim Anrichten entfernen und mit dem gekochten Gemüse garnieren.

## LAMMRAGOUT NACH ITALIENISCHER ART

### Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Ragoutfleisch (Hals, Schulter)
Salz, Pfeffer
Mehl
100 g Öl
4 Zwiebeln
50 g Fett
2 Knoblauchzehen
2 Tassen Zwiebelwürfel
2 EL Mehl
2 Tassen Wasser

