

Lammragout in Rotwein mit Fenchel und Oliven

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 3:000 h
- **Fertig in** 3:15 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '195', 'cook_time' : '3:000 h', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : " });
```

Erinnerungen an den Frankreichurlaub, „Herrlich - französisch“

Zutaten

- 750 g- 800 g Lammragout aus der Schulter
- 2 - 3 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 500 ml trockener Rotwein
- 1 mittelgroße Fenchelknolle mit Grün in geviertelt, in dünnen Scheiben
- 100 g schwarze, kernlose Oliven, halbiert
- 1 El Fenchelsamen, gemörsert
- 3 El Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Das Lammfleisch in einem ausreichend großen Bräter in 3 Partien scharf in Olivenöl anbraten, salzen, pfeffern, zunächst heraus nehmen.

Schritt2

Die Zwiebeln, Knoblauch und den frischen Fenchel und Fenchelsamen, 1 - 2 min. anschwitzen und mit etwas Wasser den Bratensatz los kochen. Den Rotwein aufgießen, das Fleisch und die Oliven dazu geben.

Schritt3

Deckel drauf und ca. 180 min. (Ev. auch etwas länger) leise auf dem Herd köcheln lassen oder in den auf 200 ° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt4

Danach prüfen, das Ragout sollte sehr schön weich geschmort sein, nachschmecken.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

Schritt6

Mit dem gehackten Fenchelgrün bestreut zu Tisch geben, dazu schmeckt Polenta oder Risotto und Gemüse wie Blattspinat oder Kohlrabi.

Rezeptart: Lammfleisch **Tags:** einfach, unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammragout-in-rotwein-mit-fenchel-und-oliven/>