

Italienische Rezepte

Abbacchio alla Cacciatora - Geschmortes Lamm mit Ansch ...

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Fleisch, Carne, Italien, Lamm, Secondo

1/4 cup	Olivenöl				- Pfeffer
1 kg	Ausgebeinte Lammschulter	1	Essl.	Mehl	
	- in 4 cm große Würfel	0,33	cup	Rotweinessig	
	- geschnitten	1	cup	Hühnerbouillon	
1	Teel. Feingehackter Knoblauch				- frisch, aus der Dose
1	Teel. Getrockneter Rosmarin,				- oder aus einem Würfel
	- zerrieben	2		Ungerollte Anchovisfilets	
1	Teel. Salz				- abgetropft, gewaschen
1/2	Teel. Frisch gemahlener schwarzer				- und abgetrocknet

Den Ofen auf 2200 vorwärmen. In einer schweren, 25 bis 30 cm großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, bis sich ein leichter Rauch bildet. Das Lammfleisch zu je 4 bis 5 Stücken hineintun und bei mäßiger Hitze anbraten. Wenn die Würfel auf allen Seiten gebräunt sind, sie in eine schwere, 2 1/2 bis 3 l fassende Kasserolle legen. Dann alles Fett bis auf eine dünne Schicht aus der Pfanne abgießen und sie beiseite stellen. Das Lamm mit Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben, wobei man das Fleisch mit einem Holzlöffel umwendet, um die Würfel so gleichmäßig wie möglich mit den Gewürzen und dem Mehl zu überziehen. Die Kasserolle in das obere Drittel des Ofens stellen und das Lammfleisch unbedeckt 8 bis 10 Minuten bräunen, wobei es zwei- bis dreimal umgewendet wird. Wenn alles Mehl gut absorbiert ist und die Lammwürfel eine leichte Kruste haben, die Kasserolle aus dem Ofen nehmen und die Hitze auf 175 ° reduzieren.

Den Essig in die bereitgestellte Pfanne gießen und bei großer Hitze schnell ein oder zwei Minuten aufkochen lassen und dabei den an der Pfanne haftenden Bratensatz hineinverrühren. Danach die Hühnerbouillon hinzufügen, aufkochen lassen und die Flüssigkeit über das in der Kasserolle befindliche Lamm gießen. Die Kasserolle zudecken und in die Mitte des Ofens stellen. Das Lamm etwa 1 Stunde schmoren, bzw. bis es weich ist, wenn man es mit der Spitze eines scharfen Messers prüft. (Falls die Bratensauce zu schnell verkocht, löffelweise ein wenig Bouillon hinzufügen.) Kurz vor dem Anrichten, 1 bis 2 EL von der Sauce aus der Kasserolle in eine kleine Schüssel löffeln und die gehackten Anchovis darunter rühren. Die Anchovismischung in die Kasserolle rühren und 2 bis 3 Minuten weiterkochen. Das Lammfleisch direkt aus der Kasserolle oder aus einer tiefen, vorgewärmten Schüssel servieren.