

# Lamm – Ragout

Fleisch – Lamm

Vorbereitungszeit: 30 Minuten } 2½ Stunde  
Zubereitungszeit: 120 Minuten

ZUTATEN für ... Personen		4	6
Lammgulasch	g	1000	1500
Mehl	EL	3	4½
Olivenöl	EL	4	6
Oliven, schwarz, geschnitten	g	150	225
Kapern	g	25	40
Weißwein	ml	500	750
Saft von einer halben Zitrone			
Salz, Pfeffer			

## VORBEREITEN:

1. Fleisch von Fettresten und Sehnen befreien.
2. Kapern gut abspülen.
3. Zitrone auspressen.

## ZUBEREITUNG:

1. Fleisch mit Mehl bestäuben und in Olivenöl anbraten.
2. Pfeffern und Salzen, etwas Wein begeben und bei kleiner Hitze 1 Stunde garen. Von Zeit zu Zeit Wein nachgießen.
3. Oliven, Kapern, Zitronensaft zugeben und 1 weitere Stunde garen. Bei Bedarf Wein nachgießen

## BEILAGEN / GETRÄNKE:

- \* Patate trifolate

Kcal pro Portion: -

Trennkost: E

※ R-028.DOC