

Lamnbraten

Lamnbraten oder Hammel nach Christines Rezept vom 28. Januar 2008

Zutaten für 4 Personen:

4 Stück Lammfleisch Scheiben von der Rippe mit Knochen
3 bis 4 große Zwiebeln grob geschnitten
1 bis 2 Knoblauchzehen grob geschnitten - Menge nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel

Lamnbraten Zubereitung:

Das Fleisch salzen bzw. würzen mit Pfeffer, Paprika und viel Kümmel.
Das Fleisch mit Bratfett von allen Seiten schön braun anbraten, viel Zwiebel und Knoblauch dazu geben.

Immer etwas Wasser dazu, am Ende kann eine klein geschnittene Karotte dazu gegeben werden. Das Auge ist mit!

Soße durch ein Sieb passieren, eventuell noch einreduzieren lassen und nach Geschmack mit Soßenbinder anbinden (Kann man, muß aber nicht) und abschmecken.

Zum Lamnbraten Thüringer Klöße... ein Hochgenuß. Wer das Fleisch lieber etwas knuspriger mag, der kann es vorher noch kurz in die Röhre geben

Als Beilage sind grüne Bohnen (dick) topp.

Tipp: Das Fleisch einen Tag vor dem Essen anbraten. Kühl stellen und dann erst gar braten.

Info: Was ist der Unterschied zwischen Lamm und Hammel?

Lammfleisch, Hammelfleisch und Schaffleisch (regional Schöpse) bezeichnet das Fleisch von Schafen.

Die unterschiedlichen Bezeichnungen kennzeichnen das Alter:

Lamm: nicht älter als ein Jahr.
Schaf, weiblich: über ein Jahr alt. Mit „Schaf“ ist meistens das „Mutterschaf“ gemeint, das zur Zucht eingesetzt wird.
Hammel: das männliche, kastrierte über ein Jahr alte Tier sowie weibliche Tiere, die noch nicht gelammt haben. Hammelfleisch ist kräftig im Geschmack, dunkelrot, fest und deutlich marmoriert.
Bock: männlich: nicht kastriert älter als ein Jahr. Fleisch hat sehr strengen Geschmack. (Sprichwort: Du stinks wie ein Bock)

Sauerbraten

Zutaten für 4 Personen

1,5 Kg Rindfleisch, gut marmoriert (für Sauerbraten)
2 EL saure Sahne und 1 EL Senf
0,25 l Fleischbrühe oder besser den Sud v. Ansetzen nehmen

Herstellen des Sudes mit folgenden Zutaten

1 bis 1½ l Wasser
0,3 l Weinessig 10 %
1 St. Lorbeerblätter
5 St. Pfefferkörner
5 St. Pimentkörner
200 g - 300 g gewürfelte Möhren und Sellerie
4 St. halbe Zwiebeln
2 TL Salz und 1 EL Zucker



Bild: LH Verlag

Sud ansetzen

Diese **Zutaten** werden in einen Topf gegeben, darauf achten, dass das Fleisch komplett von der Beize abgedeckt ist. Den Topf mit Deckel schließen.

2 bis 3 Tage kühl stellen, somit bekommt das Fleisch seinen angenehm würzig säuerlichen Geschmack und wird zudem noch mürbe. Das Fleisch nun aus dem Sud nehmen, mit Küchentuch trockenreiben und in einer erhitzten Pfanne von allen Seiten gut anbraten.

Die Gewürze aus dem Sud nehmen und das Gemüse mit andünsten, 1 EL Senf & saure Sahne hinzugeben und mit einem Viertel der Beize ablöschen, den Braten mit Fleischbrühe/Sud aufgießen und ca. 2 bis 2 ½ Stunden langsam im Herd bei ca. 180°C weich schmoren.

Ist der Sauerbraten schön weich, das Fleisch rausnehmen.

Zur Bindung der Soße wird kalt angerührtes Stärkewasser oder Mondamin dazugegeben und bis zur Stämmigkeit aufgeköcht. Die Sauerbratensoße jetzt nur noch gründlich durch ein Sieb seien und anrichten.

Das Fleisch in Scheiben geschnitten am besten mit Knödeln Ihrer Wahl servieren.

Tipp: Die Beize muss richtig sauer sein, notfalls noch Essig nachschütten!