

# Agnello alle olive - Geschmortes Lamm mit Oliven

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

1 Zwiebel, gross  
2 Knoblauchzehen  
1 Fenchel, mittelgross  
1 Esslöffel Fenchelsamen  
1 kg Lammragout  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
3 Esslöffel Olivenöl  
5 dl Rotwein  
100 g Oliven, violett oder schwarz

## Info

Pro Portion  
51 g Eiweiss  
40 g Fett  
5 g Kohlenhydrate  
687 kKalorien  
2876 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Vom Fenchel schönes Grün beiseitelegen. Den Fenchel halbieren und wie eine Zwiebel der Länge nach zuerst senkrecht, dann 2- bis 3-mal waagrecht einschneiden und in kleine Würfelchen schneiden.

2 Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

3 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

4 Das Lammragout mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter das Olivenöl erhitzen und das Fleisch in 2 bis 3 Portionen kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

5 Im Bratensatz Zwiebel, Knoblauch, Fenchel und Fenchelsamen andünsten. Das Fleisch wieder beifügen und alles mit dem Rotwein ablöschen. Die Oliven beifügen.

Den Bräter in den 200 Grad heissen Ofen auf die zweitunterste Rille stellen und das Fleisch zugedeckt etwa 2 Stunden schmoren lassen, bis es sehr weich ist und sich mit einer Gabel zerteilen lässt.

6 Das beiseitegelegte Fenchelgrün hacken. Über das fertige Ragout streuen und dieses mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passen in Olivenöl gebratene Schalenkartoffeln, Polenta oder ein Gemüse wie Rübli oder Spinat.