

Agnello con finocchietti

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

1000 g Lammgigot, entbeint
6 Esslöffel Olivenöl
1 Stück Zwiebel, mittelgross
Salz, Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
400 Pelati-Tomaten, aus der Dose
800 g Fenchelknollen, klein

Info

Pro Portion
44 g Eiweiss
33 g Fett
13 g Kohlenhydrate
540 kKalorien
2261 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4-5 Personen

1. Den Gigot in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 Portionen rundum anbraten. Herausnehmen.
3. Im Bratensatz die Zwiebel anrösten. Die Tomaten beifügen und das Fleisch untermischen. Alles nochmals mit Salz sowie Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 45 Minuten sehr leise köcheln lassen.
4. Inzwischen den Fenchel rüsten, dabei schönes Grün auf die Seite legen. Die Knollen vierteln. In Salzwasser je nach Grösse 10-15 Minuten vorgaren. Aus dem Sud heben und etwa 1/4 Liter Kochflüssigkeit beiseite stellen.
5. Nach 45 Minuten Kochzeit Fenchel und Fenchelsud zum Lammragout geben. Alles nochmals so lange schmoren lassen, bis das Fleisch sehr weich ist.
6. Beiseite gelegtes Fenchelgrün hacken und am Schluss unter das Ragout mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.