

WDR 2 Jetzt Gote!

Lamm mit Blumenkohl

Zutaten für 4 Personen:

600g Lammkeule ohne Knochen
1 kleiner Blumenkohl
100ml Rotwein
½ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
½ Teelöffel Pimentpulver
Rapsöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Lammkeule in gulasch-ähnlich große Würfel schneiden. Den Blumenkohl putzen, den dicken Strunk heraus schneiden und die Röschen in Stücke von ähnlicher Größe wie das Fleisch zerlegen.

Das Fleisch kräftig anbraten, dabei salzen und pfeffern, mit Piment und Kreuzkümmel würzen, dann mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel 30 Minuten bei niedriger Hitze schmoren.

Den Blumenkohl in einer großen Pfanne in Rapsöl rund um hell anbraten, dabei salzen. Fünf Minuten offen dünsten, dabei immer mal wieder rühren. Mit dem Lammfleisch vermischen und noch einmal abschmecken. Fladenbrot oder Reis dazu servieren.