

Leibspeise mal ANDERS | Lamm-Ragout mit Kürbis-Spätzle

Zutaten

Für das Lamm-Ragout:

- Etwa 1,5 kg Lammfleisch aus der Keule
- 3 große Zwiebeln, geschnitten
- Max. 0,7 Liter Rotwein
- Lammfond
- 3 – 4 Dosen Tomaten, gehackt oder alternativ frische Tomaten
- Tomatenmark
- 3 – 4 rote/grüne Paprika
- 4 – 5 Knoblauchzehen
- Rosmarinzweige
- Salbeiblätter
- Thymian
- 2 – 3 getrocknete Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Spätzle:

- 600 g Dinkelmehl 605
- 200 g Vollkorn-Dinkelgries
- 8 Eier
- 2 TL Salz
- 1 Flasche Bier 0,33l (mögl. dunklere Sorte)
- 500 g Kürbismus (Hokkaido mit Schale)
- 2 Zwiebeln
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 300 – 400 g Champignons
- 500 g frischer Spinat (in Streifen geschnitten)
- Grobes Kräutersalz
- Pfeffer
- Butter, Olivenöl
- Kürbiskerne

Zubereitung:

Kürbismus:

Kürbis entkernen. Das Kürbisfleisch in Spalten schneiden und mit der Wölbung nach unten auf ein Backblech legen. Im 180 °C heißen Ofen 45 Minuten weich backen. Kürbisfleisch pürieren und das Mus erkalten lassen (am besten am Vortag hergestellt).

Kürbis-Spätzle:

Spätzlemehl, Eier, Salz und Kürbismus vorsichtig zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten ruhen lassen.

Dann den Teig portionsweise durch den Spätzlehobel in kochendes Salzwasser geben. Wenn die Spätzle an die Wasseroberfläche gestiegen sind, kurz ziehen lassen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Wasser geben.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in reichlich Butter glasig dünsten. Champignons grob würfeln (vierteln), dazugeben und gut anbraten. Spätzle dazugeben und etwas anbraten. Zum Schluss den in Streifen geschnittenen Spinat/Mangold untermengen und mit einem groben Kräutersalz würzen. Kürbiskerne anrösten und darüber streuen.

Lamm-Ragout:

Fleisch in kleine Stückchen schneiden, Zwiebeln und Parika in mittelgroße Stücke schneiden. Das Fleisch scharf anbraten, Zwiebeln und Paprika dazugeben. Knoblauch mit Salz zerdrücken und in den Bräter geben. Tomatenmark leicht mit anbraten, dann mit Fond ablöschen. Tomaten und Kräuter zugeben. Rotwein nach Bedarf noch aufgießen.

Lamm-Ragout bei 180 °C für mindestens 45 Minuten in den Ofen. Dann abschmecken und mit den Spätzle servieren.

Rezept: Gerhard Schrode

Quelle: Leibspeise mal ANDERS vom 28.05.2015

Episode: Von der Schwäbischen Alb