Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



NAVARIN D'AGNEAU AUX LÉGUMES PRINTANIERS (GESCHMORTES LAMM MIT FRÜHLINGSGEMÜSE)

ZUBEREITUNG: 45 MIN. · KOCHZEIT: 2 STUNDEN

Da kommt schon Ostern, die Vorbereitung für den Osterhase sind schon abgeschlossen, und Freunden und Familien haben sich schon für die Feiertage angekündigt. Es heißt also jetzt an verschiedenen Ostermenüs zu denken. Es muss alles schnell eingekauft werden.
Ich habe also nach Lamm oder Hasenfleisch gesucht und bin endlich mit drei Stückchen Lammhüfte fündig geworden. Dann war die Frage , wie bereite ich es vor. Und ich weiß nicht wie es euch geht, aber ich brauche etwas grünes. Ein bisschen Frühling ! Hilfe !

Und somit war ich wieder auf der Suche nach frischem Gemüse. Es war wieder ein bisschen abenteuerlich. Auf dem Markt suchte ich verzweifelt nach jungen Erbsen, kleinen grünen Spargeln und grünen Bohnen. Aber mit diesem winterlichen Frühling war es quasi nicht zu finden. Im großen Einkaufcenter habe ich dann alles aus Spanien gefunden. Na ja, die sahen mindestens gut aus. Der Geschmack hat sich dann bei der Kostprobe gezeigt.

Zurück zu unseren drei guten Stücken. Ihr fragt euch bestimmt was ein Navarin ist?
Es ist ein Schmorgericht mit Lamm. Das Besonders an ihn ? Er ist begleitet von vielem frischem Gemüse. Es muss immer „navets " also Rüben enthalten. Von ihm kommt auch der Name „Navarin" . Dann kommen noch Karotten, Erbsen, grüne Bohnen.

So ist das traditionelle Rezept. Und wie oft bei mir, kann jeder seine Variante kreieren. Ich habe noch dazu Spargel gegeben und das Fleisch mit Schalotten statt Zwiebeln gebraten. (Der Geschmack gefällt mir einfach besser!) Beim nächsten Mal (am Ostern) werde ich versuchen ein bisschen Puffbohnen (Saubohnen) zu den Zuckerschotten und grünen Bohnen zu tun. Mal sehen, ob das Wetter bis dahin besser wird („L'espoir fait vivre !").

Es war einfach genial. Mein beide Männer haben zwei Teller davon leer geputzt. Also falls ihr noch ein Mittagsgericht für die Feiertage sucht, dann müsst ihr dieses unbedingt probieren. Man kann es auch sehr gut im Voraus vorbereiten. So dass man Zeit für sich und seine Gäste haben kann.

Und nun zum Rezept :

Zutaten für Navarin d'agneau für 4 Personen :

500 g Lammhüfte,100 g Speck, 150 g Rüben, 1 Handvoll grüne Bohnen, 1 handvolle Zuckerschotten, 3 geschälte Tomaten, 2 Möhren, 6 Spargeln, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehe, 200 ml Weißwein (Chablis), 1 Lorbeerblatt, 3 Nelken, 1 TL Rosmarin, 1 TL Thymian (oder 1 TL Bouquet Garni) , Salz-Pfeffer und ein bisschen Piment d'Espelette.

1- Das Fleisch in Würfeln schneiden und im Mehl rollen.

Dann mit einem gutem EL Butter anbraten, bis die Würfeln schön karamellisiert (anbraten) sind.

2- Dann kommen die Schalotten (1 klein geschnitten und die andere halbiert), die Nelken, das Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymian und die Knoblauchzehe pressen…

Es kommt auch jetzt reichlich Salz und Pfeffer drin. Ich habe ein bisschen Piment d'Espelette dazu gegeben , es schmeckt etwas fruchtiger.

3- Jetzt 200 ml Weißwein und Wasser eingießen, bis das Fleisch bedeckt ist.

… dann die klein geschnittene Tomaten reintun….

… die klein geschnittene Rüben und Möhren, und den Speck eingeben…

…und für 1 h 30 Stunden Schönheitsschlaf bei schwacher Hitze köcheln lassen.

4- Ungefähr 30 Minuten vor dem Servieren, habe ich alle Gemüse (grüne Bohnen, Zuckerschotten und Spargeln) geputzt und Dampf gegart.

Dann habe ich sie die 5 letzte Minuten mit dem Lamm köcheln lassen.

Und schon ist es bereit.

Ihr könnt sehr gerne den Navarin im Voraus kochen (z.B. am Abend vorher) und dann einfach das Gemüse vorbereiten und alles zusammen erwärmen. Schmorgerichte schmecken sowieso besser einen Tag später !

Aber beachtet bitte , dass die Bohnen und Zuckerschotten nicht einen Tag vorher bereit sind. Sonst wird alles matschig und es sieht nicht mehr sehr appetitlich aus.

Als Begleitung gab es Pommes Dauphines (Rezept findet Ihr hier ! □□) **aber ihr könnt genau so gut Püree oder** Gratin dauphinois **servieren.**

Hauptsache es schmeckt.

Ich wünsche euch eine schöne Woche und eine gute Vorbereitung für die Feiertage.

Ganz Liebe Grüße et à très bientôt.

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de