

Informationen zur Sendung vom 28.01.2025

Lammgulasch mit Steckrüben

Von Ulla Scholz

Zutaten

1 kg Lammfleisch aus Schulter oder Nacken
150 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
Thymian
1 – 2 EL Tomatenmark
Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Braten
Salz
Pfeffer

Außerdem

Sauerrahm oder veganes Produkt als Topping
Frische oder gefrorene Petersilie

Gemüse

640 g Steckrüben
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Möhren
200 g Kartoffeln
Etwas Bohnenkraut
1 Lorbeerblatt
Optional: Gemüsebrühe zum Angießen
Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Braten
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Erstere in grobe Würfel teilen, dann den Knoblauch halbieren.

In einer passenden Pfanne etwas Butterfett erhitzen. Das Fleisch salzen und portionsweise 2 – 3 Minuten anbraten. Anschließend in einen Bräter füllen. Dabei den Bratensatz nach jeder Portion mit Wasser ablöschen, mit dem Kochlöffel lösen und zum angegarten Fleisch geben. Die Pfanne ausspülen und erneut die nächste Portion in Butterfett oder Öl rundum braten. Beim letzten Anbraten wird die Pfanne nicht ausgespült.

Nun werden die Zwiebelstücke im Bratensatz geröstet. Nach einigen Minuten das Tomatenmark einrühren und weiterbraten. Darauf achten, dass nichts anbrennt. Anschließend mit Wasser ablöschen. Klassisch wird bei diesem letzten Abraten der Zwiebeln die Flüssigkeit mehrmals einreduziert und nachgegossen. So entstehen kräftige Röstaromen und die Sauce bekommt eine dunkle Farbe.

Das angebratene Fleisch mit Lorbeerblättern, Thymian und Knoblauch würzen. Wasser oder Brühe so angießen, dass alles bedeckt ist. Einen Deckel auflegen und den Topf bei 175 Grad für circa 60 bis 90 Minuten im Ofen schmoren.

Für den Steckrübeneintopf das restliche Gemüse schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Butterschmalz oder Öl in einen Topf geben und zuerst die Zwiebeln, dann die Gemüsewürfel rundum kräftig anbraten. Mit Brühe oder Wasser auffüllen und mit Salz, Bohnenkraut und einem Lorbeerblatt würzen. Bei geschlossenem Deckel knapp 20 Minuten garen.

Informationen zur Sendung vom 28.01.2025

Lammgulasch mit Steckrüben

Von Ulla Scholz

Wenn das Lammfleisch fertig ist, die entsprechenden Eintopf-Portionen unter den Lammgulasch heben. Nach Bedarf mit etwas Gemüsesud verlängern. Die Lorbeerblätter und Thymianzweige entfernen und final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Eintopf mit Lammfleisch

Die einzelnen Portionen auf Suppentellern verteilen und mit einem Klecks Sauerrahm und Petersilie garnieren.

Eintopf vegetarisch oder vegan

Auf Teller geben und mit gehackter Petersilie und Sauerrahm verfeinern. Wer mag, kann auch „vegetarische, beziehungsweise vegane Würstchen“ oder Räuchertofu in Stücke schneiden und unter den Steckrübeintopf mischen.

Ullas Küchentipps

Statt Eintopf lieber einen Zweitopf kochen

Viele, die in der Familienküche am Herd stehen, haben oft ein Problem: Mittlerweile bevorzugen Erwachsene, Kinder oder Enkel ganz andere Gerichte. Während es dem Einen nie genug Fleisch sein kann, sitzen andere am Tisch, die aus ethischen oder aus Klimaschutzgründen keine oder nur wenig tierische Lebensmittel verzehren.

Vereinfachen lässt sich das tägliche Kochen, wenn wir nach einer Art Baukastensystem verfahren. In solchen Fällen einen Gemüseeintopf zunächst immer vegetarisch oder vegan zubereiten. Dann die entsprechenden Portionen abnehmen, die fleischnfrei bleiben sollen. Den Rest mit Gulasch oder Ragout mischen oder Speck, Kassler und Wiener Würstchen zugeben.

Steckbrief Steckrübe

Gelbe oder weiße Steckrüben sind ein typisches Herbst- und Wintergemüse. Die robuste Knolle hat unseren Vorfahren in Hungerzeiten das Überleben gesichert. Aus Steckrüben wurden Schnitzel gebraten, Kuchen gebacken oder Marmelade gekocht. Lange Zeit danach haben viele Menschen bei Steckrüben ausschließlich an Tierfutter oder Martinslaternen gedacht.

Es gibt nun neue Züchtungen, die mild sind und fein nach Kohlrabi schmecken. Manche Bio-Knollen können dennoch im Nachgeschmack einen Bitterton aufweisen. Deshalb probiere ich vor dem Kochen immer ein Stückchen rohes Gemüse. In historischen Kochbüchern wird bei „bitter“ geraten, die Gemüsegewürfel nach dem Schneiden sofort gründlich zu wässern und die schwefelhaltigen Öle aus dem Pflanzenhaft abzuspülen. Auch mit etwas Zucker und reichlich Butter abgeschmeckt lässt sich ein Ausgleich schaffen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!