

Christoff de Wet aus Südafrika empfiehlt:

Lamb Shank »Garden Route«

& Garden Route Shiraz

Zutaten (für 4 Personen)

2 große Lammkeulen
1 Stangensellerie
1 Karotte
1 Zwiebel
3 Tomaten
2 Knoblauchzehen
500 ml Rinderbrühe
250 ml Rotwein Garden Route Shiraz
250 g Mehl
1 EL Salz
Olivenöl



Zubereitung

Ofen auf 160°C (Ober- / Unterhitze) vorheizen.

3 Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, bis die Haut aufplatzt. Haut komplett abziehen, Tomaten entkernen und Tomatenfleisch in Würfel schneiden. 1 Stangensellerie und 1 Karotte putzen und in gleichgroße Würfel schneiden. 1 Zwiebel pellen und ebenfalls würfeln.

250 g Mehl mit 1 EL Salz gut vermengen. Lammkeulen in der Mehl-Salz-Mischung rundherum wälzen. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Lammkeulen darin von allen Seiten je 1 Minute scharf anbraten und herausnehmen.

Im Bratfett die Gemüswürfel dünsten, bis sie glasig sind. 2 Knoblauchzehen pellen, grob zerdrücken und zusammen mit den Tomatenwürfeln unter das Gemüse mischen. Wenn das Gemüse anfängt, am Boden zu haften, mit 250 ml Garden Route Shiraz Rotwein ablöschen und 500 ml Rinderbrühe dazugeben. Alles zum Köcheln bringen. Angebratene Lammkeulen in einen ofenfesten Bräter mit Deckel legen und mit Gemüsesud übergießen. Geschlossenen Bräter auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen stellen. 3 – 4 Stunden schmoren, bis das Fleisch 60° C Kerntemperatur hat. Dann ist es rosa. Lammkeulen aus dem Bräter nehmen, aufschneiden und mit frischem Gemüse servieren.

Der »Kochwein« ist für Christoff de Wet auch sein passender Wein zum Essen – Garden Route Shiraz!

Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf www.vinovossum.de