



Würziges Walisisches Lammfleisch (g.g.A.) mit Orangen-Cassoulet

Zutaten

- 450 g Schulter-, Keulensteaks oder Nackenfilets vom Walisischen Lamm, in Würfel geschnitten
- 15 ml (1 EL) Olivenöl
- 6 Schalotten, geschält und halbiert
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Chorizo-Wurstchen, gehäutet und in Hälften geschnitten
- 15 g (1 EL) geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Zimt
- 150 ml Lammb Brühe
- geriebene Schale und Saft einer unbehandelten Orange
- 1 weitere unbehandelte Orange, geschält und in Spalten geschnitten
- 400 g gekochte Borlottibohnen

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. In einer großen ofenfesten Pfanne Öl erhitzen und Fleischwürfel goldbraun anbraten.
2. Schalotten, Knoblauch und Chorizo-Wurstchen hinzufügen und 2 – 3 Minuten anbraten. Geräuchertes Paprikapulver und Zimt hinzufügen und so unterheben, dass alle Zutaten davon umhüllt werden.
3. Lammb Brühe, Orangensaft, geriebene Orangenschale, Orangenspalten und Borlottibohnen hinzugeben. Alles verrühren und zum Kochen bringen. Pfanne mit ofenfestem Deckel oder Folie zudecken und im vorgeheizten Ofen ca. 1 ½ – 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist. Mit geröstetem Fruchtbrot und gedünstetem Gemüse servieren.



Zubereitungszeit:
120 Minuten

Portionen: 4

Küche: französisch

Zuschnitt:
Schulter-,
Keulensteaks oder
Nackenfilets