

Bioleks: Albanischer Hammeltopf

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-albanischer-hammeltopf

Zutaten:

- 500g mageres Lammfleisch aus der Schulter
- 50g Butter
- etwas Pflanzenöl
- ca. 150ml Rotwein
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 - 2 TL Kräuter der Provence
- Fett für die Form
- 250g saure Sahne
- 300g Vollmilch-Joghurt
- 1 - 2 Eier

Zubereitung:

Das Lammfleisch mit Küchentrepp trocknen und in etwa gulaschgroße Würfel schneiden. In einem Schmortopf die Butter mit etwas Öl erhitzen und bei starker Hitze die Fleischstücke portionsweise darin kurz anbraten. Fertiggebratene herausheben.

Wenn alle Fleischstücke gebraten sind, diese wieder in den Topf geben und soviel Rotwein und Wasser, im Verhältnis 1:1, zugießen, bis das Fleisch gerade bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen. Notfalls ganz wenig Wasser oder Wein nachgießen.

Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Das Fleisch, wenn es gar und zart ist, aus dem Topf herausnehmen und die Flüssigkeit reduzieren.

Eine mittelhohe Auflaufform ausfetten und das Fleisch einfüllen. Die stark reduzierte Restflüssigkeit dazugeben.

Saure Sahne und Joghurt mit den Eiern verquirlen, leicht salzen und pfeffern und über das Lammfleisch gießen. Im Backofen ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

In der Form servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 30.8.1996

Prominenter Gast: Wolfgang Fierek

