

Lamm-Haxen orientalisches

Für 4 Portionen

4 LammHaxen à 300-400 g	1 Dose Tomaten	2 große Zwiebeln
1 Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	2 Lorbeerblätter
1 EL dunkle Sojasoße	300 ml Gemüsefond	1 EL helle Sojasoße
2 EL Pflanzenöl	3 Äpfel	40 g getrocknete Äpfel
0,1 l Apfelsaft	1/2 Zitrone (Saft)	10 g Butter
1 TL Ras-el-Hanout	1 TL Salz	2 g Salz
20 g Fett	22 g Eiweiß	26 g Kohlenhydrate

Vorbereiten:

Haxen trocken tupfen, äußere Haut entlang des Knochens so gut wie möglich entfernen. Zwiebeln grob würfeln. Staudensellerie waschen, äußere Fäden ziehen, große Stangen in Stücke schneiden, feine Stangen und zartes Grün sehr fein hacken, beiseite legen.

Anbraten. Fleisch mit Öl in einem Bräter anrösten, herausnehmen.

Zwiebeln und Selleriestücke darin dünsten. Tomaten, Fond, Knoblauch, Lorbeerblätter, Zimtstange, Sojasoße und Salz zufügen und alles einmal aufkochen.

Schmoren:

Haxen leicht salzen, in den Topf geben. Im Ofen bei etwa 125 Grad Celsius drei bis fünf Stunden ohne Deckel schmoren. Bei Bedarf Fond oder Wasser nachgießen. Am Ende soll das Fleisch sich leicht vom Knochen lösen.

Apfelgemüse dünsten:

Während das Fleisch schmort, getrocknete Äpfel fein schneiden. In schäumender Butter bei mittlerer Hitze braun anbraten. Apfelsaft angießen, leicht salzen, mit Deckel etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten. Frische Äpfel schälen und bis zum Kerngehäuse fein herunterhobeln. Mit Zitronensaft beträufeln und zu den anderen Apfelstückchen geben, bei geschlossenem Deckel 5 Minuten weiter dünsten. Die Äpfel sollen nicht ganz zerfallen. Eventuell Saft zufügen. Mit Salz, Ras el Hanout und etwas Olivenöl würzen.

Servieren:

Die Haxen aus dem Bräter heben und auf einen vorgewärmten Teller legen. Gehackten Staudensellerie zur Soße geben, aufkochen, abschmecken. Mit Fladenbrot, Couscous oder Olivenöl-Kartoffelstampf servieren.

Tipps:

Lammhaxen sitzen zwischen Keule und Knie. Das Fleisch ist reich an Bindegewebe, der Knochen enthält Mark.

Fleisch heiß anbraten, das bringt Röstaromen. Beim langsamen, sanften Garen schmilzt sein Bindegewebe, es wird butterweich.

Eiweiße aus Knochen und Mark intensivieren den Fleischgeschmack.

test Mai 2020