

Lammfleisch mit Hopfensprossen

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Lammfleisch (ohne Knochen)
Salz
Pfeffer
50 g Butter
2 Esslöffel Mehl
1 Liter Fleischbrühe
1 Zwiebel
2 Nelken
2-3 Zitronenscheiben
500 g Hopfensprossen
1 Eigelb
1/8 Liter süße Sahne

Zubereitung

Das Lammfleisch waschen, würfeln, salzen und pfeffern. In einem Schmortopf die Butter heiß werden lassen, das Fleisch darin von allen Seiten braun anbraten. Dann das Mehl darüber stäuben und etwas anrösten. Mit der Fleischbrühe ablöschen. Die Zwiebel pellen und mit den Nelken spicken, dann mit den Zitronenscheiben in den Topf geben. Das Fleisch auf mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel mindestens 1 Stunde schmoren. Nach 40 Minuten die Hopfensprossen gründlich waschen, in 3 cm lange Stücke schneiden und mitschmoren. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit Eigelb legieren und die Sahne unterziehen, dabei nicht mehr kochen lassen. Das Lammfleisch in eine vorgewärmte Schüssel umfüllen und mit Röstkartoffeln servieren. Dazu einen fränkischen Rotwein bereitstellen.

Gîgot d'agneau aux germes de houblon

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de viande d'agneau (désossée)
Sel
Poivre
60 g de beurre
2 cuillères à soupe de farine
1 litre de bouillon
1 oignon
2 clous de girofle
2-3 rondelles de citron
500 g de germes de houblon
1 jaune d'œuf, 1/8 litre de crème fraîche.

Préparation

Laver la viande d'agneau, la découper en dés, saler et poivrer. Dans une cocotte, faire fondre le beurre et faire rôtir la viande de tous les côtés. Saupoudrer de farine et mélanger. Ajouter le bouillon. Eplucher l'oignon et le piqué de clous de girofle. Le déposer dans la cocotte avec les rondelles de citron. Laisser mijoter la viande couverte à feu doux pendant 1 heure au moins. Après 40 minutes de cuisson, laver les germes de houblon, les couper en morceaux de 3 cm et les ajouter dans la cocotte. Juste avant de servir délayer la sauce avec le jaune d'œuf et ajouter la crème fraîche, mais ne plus faire bouillir. Dresser la viande dans un plat chaud et servir avec des pommes de terre sautées. Accompagner le tout d'un vin rouge de Franconie.