

Lammragout mit Oliven auf Wurzelgemüse

Tonisiert das Herz Qi und Yang

(Laktosefrei, fruktosearm)

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Lammkeule, zerlegt und in Würfel geschnitten (Feuer)
- Etwas Mehl zum Stauben (Erde)
- 3 Karotten & 1 gelbe Rübe, ein kleines Stück Sellerie in Würfel geschnitten (Erde)
- 2 Teelöffel Zucker
- Olivenöl zum Anbraten (Erde)
- $\frac{1}{2}$ Stange Lauch (Metall)
- 2 kleine rote Zwiebeln (Metall)
- Pfeffer (Metall), Salz (Wasser)
- Gemüse- oder Fleischbouillon (Wasser)
- 1 Dose Tomaten mit extra dickem Saft (Holz)
- Schale einer Biozitrone (Feuer)
- Rotwein (Feuer)
- 100g Oliven entkernt (Feuer)
- Frischen Thymian, frischen Rosmarin (Feuer)

Zubereitung

1. Gemüse putzen, schälen und in Würfel schneiden, bzw. Lauch in Ringe schneiden
2. Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden
3. Das Lamm salzen und pfeffern, danach in Mehl stauben und portionsweise in heißem Öl anbraten
4. Zitronenzesten abreiben (nur das Gelbe, das Weiße schmeckt bitter)
5. Olivenöl im Bräter oder Schmortopf erwärmen und Zwiebeln, sowie restliches Gemüse anbraten. Kräuter hinzufügen, kurz mitbraten und mit Rotwein ablöschen.
6. Tomaten, Oliven, Zitronenzesten und Zucker hinzufügen und mit Suppe aufgießen. Aufkochen und das Lammfleisch hinzufügen. Bei 180° C ca 60 Minuten im Rohr weichdünsten oder im Topf langsam weiterkochen

