

# ARNI STO TAWA

## LAMM IM ROEMERTOPF

### EINKAUFLISTE

- ca 700 – 900g Schaffleisch, vom Gigot (in nicht zu kleine Stücke geschnitten)
- 2– 3 grosse Zwiebeln (wenn möglich Gemüsezwiebeln)
- 1 – 2 Lauchstengel
- 2 – 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund grossblättrige Petersilie
- 1 – 2 Zitronen, ev. Weisswein
- getrocknete Tomaten (in kleine Stücke geschnitten)
- ½ Suppenlöffel Salz und Zucker, etwas Mehl
- Pfeffer, Lorbeerblätter, Nelken, (4 – 5 Stück), Dill (getrocknet oder frisch), Thymian, Koriander, Oregano und Wachholderbeeren
- Olivenöl
- ev. 1 – 2 kleingeschnittene Peperoncini

### ARBEITSANLEITUNG

#### 1. SCHRITT: Vorbereiten des Schaffleisches

Gut mit Küchenpapier abtrocknen, in eine tiefe Schussel legen.

1 Zitrone ausdrücken und den Saft über das Fleisch giessen, den zerzupften Dill, die fein geschnittenen Knoblauchzehen sowie den Lorbeer beifügen, gut mischen und min. 1 Stunde marinieren lassen (gelegentlich die Fleischstücke umdrehen).

Mit Küchenpapier abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen, sowie mit Mehl bestäuben.

#### 2. SCHRITT: Anbraten / Dämpfen (Fleisch und Zwiebeln)

In einer weiten Pfanne in Olivenöl das Fleisch gut anbraten.

Das Fleisch aus der Bratpfanne nehmen, warm stellen.

Hitze reduzieren und die geschnittenen Zwiebeln, sowie das vorgesehene Gemüse (nicht zu fein geschnitten) mitdämpfen, (den Zucker nicht vergessen!).

Alle Gewürze hinzufügen und mit Zitronensaft oder Weisswein ablöschen, einige Minuten köcheln lassen, vom „Feuer“ nehmen und leicht erkalten lassen.

#### 3. SCHRITT: Garen

In der Zwischenzeit den „Römertopf“ mit Wasser füllen und min. 10 Minuten einwirken lassen. Wasser weggiessen und das leicht erkaltete Kochgut in den Römertopf geben.

In den kalten Ofen stellen und langsam auf 160°C erhitzen.

Kochdauer ca 1½ - 2 Stunde. Von Zeit zu Zeit den Römertopf öffnen und die Fleischstücke wenden. (Gegen Ende der Kochzeit kann der Topf geöffnet werden, damit das Fleisch eine braune Farbe annehmen kann!)

Ebenfalls am Ende der Kochzeit kontrollieren ob noch nachgewürzt werden soll (Salz, Pfeffer eventuell Petersilie).

Dazu „psomi“ (Brot) oder „patates“ (Kartoffeln) reichen.