

Lammfleischtiegel "süß-sauer", in Apfelwein und Honig eingelegt

Einkaufsliste:

Zutaten für die Apfelwein - Honig - Beize:

- 1 l Apfelwein
- 120 g Honig
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Salz
- 1 Zweig frischer Thymian oder
- 1 EL getrockneter gerebelter Thymian

Zutaten für den Lammfleischtiegel:

- 600 g Keulenfleisch vom Lamm in 2 cm großen Würfeln
- 150 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 150 g Streifen von Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Sellerie, Lauch)
- 2 Äpfel in feinen Würfeln
- Fett zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- Rosmarin, Thymian
- Honig
- Apfelwein zum Abschmecken

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Beize in einen Topf geben, aufkochen und wieder erkalten lassen. Lammkeulenfleisch hinzugeben und 1 bis 3 Tage darin marinieren.

Fleisch in ein Sieb geben und Beize auffangen.

Fett erhitzen und das Fleisch mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Mit wenig Beize ablöschen und Tomatenmark hinzugeben, kurz anschwitzen, Mehl einstäuben und mit der restlichen Beize auffüllen. Das Ganze 40 bis 60 Minuten schmoren lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Gemüsestreifen hinzufügen.

Zum Schluss Apfelstückchen hinzugeben und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Als Beilage eignen sich hausgemachte Kartoffelklöße oder breite Nudeln.