

Schäferpfanne

Zutaten:

500 g Lammrollbraten (vorher beim Schlachter bestellen)
250 g durchwachsener Speck
1 gr. Zwiebel
1/2 Stange Lauch
150 g getrocknete Wachtelbohnen (über Nacht einweichen)
1 Tl. getrockneter Thymian und
1 Tl. getrockneter Majoran
oder je 1 Zweig von beiden Kräutern (wenn frisch zur Hand)
1 Glas Lammfond (ca. 300 ml)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
0,2 l Apfelsaft

Den Lammbraten in Streifen schneiden, den Speck und die Zwiebel würfeln. Den Speck in einer Pfanne bei kleiner Hitze langsam auslassen, die Zwiebel und die Lammstreifen dazugeben und goldbraun anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Majoran hinzugeben und das Ganze noch etwas brutzeln lassen. In der Zwischenzeit die eingeweichten Wachtelbohnen abgießen, abspülen und auf einem Durchschlag abtropfen lassen. Die Bohnen zum Lamm geben und alles mit Apfelsaft ablöschen. Nun den Lammfond hinzugeben, umrühren und 30 Min. bei kleiner Flamme halb abgedeckt köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.