



Lammtopf mit Möhre nach Hildegard von Bingen

Zutaten:

500 g Lammfilet
 500 g Möhren
 einige Blättchen Wasserminze (*Mentha aquatica*) oder Grüne Minze (*Mentha spicata*), Wilde Möhre und Ysop
 30g Butter
 1 große Zwiebel
 50 g Rosinen
 ca. 125 ml Wasser
 ½ TL Bertram
 ½ TL Galgant
 ½ TL Zimt
 ½ TL Nelkenpulver
 ½ TL Cumin
 1 Msp. Muskatnuss, frisch gerieben
 ½ TL frisch geschroteter Kubeben Pfeffer (alternativ schwarzer Pfeffer)
 3 Fädchen Safran
 gutes Steinsalz nach Belieben
 2 EL Honig
 1 Becher saure Sahne
 etwa 1 EL Dinkelmehl

als Beilage: gekochter Dinkel, Bulgur oder Reis

Zubereitung:

Bertram, Galgant, Zimt, Nelkenpulver, Cumin, Muskatnuss und Kubeben Pfeffer mischen. Das Lammfilet würfeln, mit den Gewürzen einreiben und 1 - 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Möhren schälen und in kleine Stifte schneiden, die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trockenschleudern. Einige für die Deko beiseitelegen, den Rest grob hacken.

Butter in einen Bräter geben und das Lammfleisch darin von allen Seiten anbräunen. Die Zwiebeln zum Fleisch geben und glasig dünsten. Möhrenstifte, Rosinen und Safran dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, bis alles knapp bedeckt ist.

Etwa 20 – 25 Minuten schmoren lassen.

Aus dem Fond etwas Flüssigkeit entnehmen, mit etwa 1 EL Dinkelmehl und 2 EL saurer Sahne gut verquirlen, zum Lammtopf geben und kurz aufkochen lassen. Die gehackten Kräuter unterheben, mit Steinsalz und Honig abschmecken.

Ich würde euch gekochten Dinkel zu diesem Lammgericht empfehlen. Mit den frischen Kräutern garnieren und die restliche saure Sahne als frischen Klacks dazureichen.