

# Lammgulasch



## Zutaten (8–10 Portionen)

1,4 kg Lammfleisch aus der Keule, ohne Knochen  
250 g getrocknete Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
1 Dose Flageoletts (grüne Bohnenkerne, Abtropfgewicht 250 g)

400 ml Lammfond oder Fleischbrühe  
4 EL Olivenöl  
30 g Weizenmehl  
2 kleine Rosmarinzwige  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Das Lammfleisch unter fließendem Wasser abspülen, trocknen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. In einem Bräter 2 EL Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Lammfleischwürfel darin von allen Seiten kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Fleisch herausnehmen, erneut 2 EL Olivenöl erhitzen und die zweite Portion Lammfleisch auf gleiche Weise anbraten. Anschließend das gesamte Fleisch zusammen in den Bräter geben.
3. Die Tomaten in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Rosmarinzwige abspülen und trocknen. Den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Tomatenstreifen, Rosmarinzwige und Knoblauchwürfel zum Lammfleisch geben und kurz mitbraten. Dann mit Lammfond oder Fleischbrühe aufgießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde garen.
4. Mehl mit etwas Wasser anrühren und unter das Gulasch rühren. Das Gulasch unter Rühren kurz aufkochen lassen. Die Bohnenkerne in einem Sieb abtropfen lassen, dazugeben und kurz miterhitzen. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.