



Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Lammragout mit weissen Bohnen und Polenta



Nährwertangaben pro Portion

Energie	650 kcal
Eiweiss	42 g
Kohlenhydrate	66 g
Fett	23 g

In % der Gesamtenergie

26%
41%
32%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter www.schweizerfleisch.ch/ernaehrung und www.sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 2025

Rezepte zum «ausgewogenen Teller»

Lammragout mit weissen Bohnen und Polenta

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 120 Minuten

Zutaten

Lammragout:

- 450 g Lammragout vom Schweizer Lamm
- 120 g getrocknete weisse Bohnen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
- 370 g Gartenbohnen gerüstet
- 2 kleine Zwiebeln
- 380 g Rüebli gerüstet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL HOLL-Rapsöl*
- 2 dl Rotwein
- 8,5 dl Gemüsebouillon
- 1-2 TL Tomatenpüree
- Salz, Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter

Polenta:

- 7,5 dl Milch Drink
- 1 EL abgeriebene Zitronenschale
- 120 g Tessiner Polenta roh (Bramata)
- 10 g Butter
- Salz

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln, geschälte Rüebli längs vierteln und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Lammfleisch in einer Pfanne in heissem Olivenöl von allen Seiten anbraten, Zwiebeln zugeben und mit Rotwein ablöschen. Flüssigkeit einkochen lassen, nochmals etwas anrösten. Rüebli und weisse Bohnen zugeben. Mit Bouillon auffüllen, bis die Fleischstücke knapp bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 75 bis 90 Minuten köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren, Gartenbohnen in Stücke schneiden und in der Hälfte der Kochzeit begeben und mitkochen. Evtl. etwas Flüssigkeit nachfüllen.

In der Zwischenzeit für die Polenta die Milch mit Salz und fein abgeriebener Zitronenschale zum Kochen bringen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen, Pfanne vom Feuer nehmen und abgedeckt ca. 40 Minuten quellen lassen. Butter unter die Polenta mischen.

Lammragout nochmals mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Tomatenpüree für die Bindung abschmecken und mit der Polenta servieren.

