Lammgeschnetzeltes an Tomatensauce im Omelett

Ein kräftiges Lammgeschnetzeltes nach südländischer Art. Viel Pelati und gedörrte Tomaten bestimmen den Geschmack. Dazu Knoblauch und Rosmarin. Geschmort wird es im Rotwein und Hühnerbouillon. Wers noch kräftiger mag, gibt auch schwarze Oliven dazu. Das Fleisch sollte von den zum Schmoren geeigneten und kräftig schmeckenden Stücken stammen: Schulter, Hals oder Brust.

Das Geschnetzelte in Omeletten zu füllen ist zwar nicht ganz üblich, aber es passt ausgezeichnet, zumal ich die Omeletten ohne Mehl, sondern nur mit Ei und Sauerrahm zubereitet habe. So werden sie zwar nicht so fest, dafür ganz schön fluffig.

Zutaten (2 Portionen)

220g	Lammgeschnetzeltes
200g	Pelati abgetropft
4-5	gedörrte Tomaten in Olivenöl
1-2	Knoblauchzehen
1	kleine Zwiebel, ca. 50g
1	Zweig frischer Rosmarin
2dl	kräftige Hühnerbouillon
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Omeletten:

3	Eier (55g)
40g	Sauerrahm
1	kleine Handvoll Petersilie
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

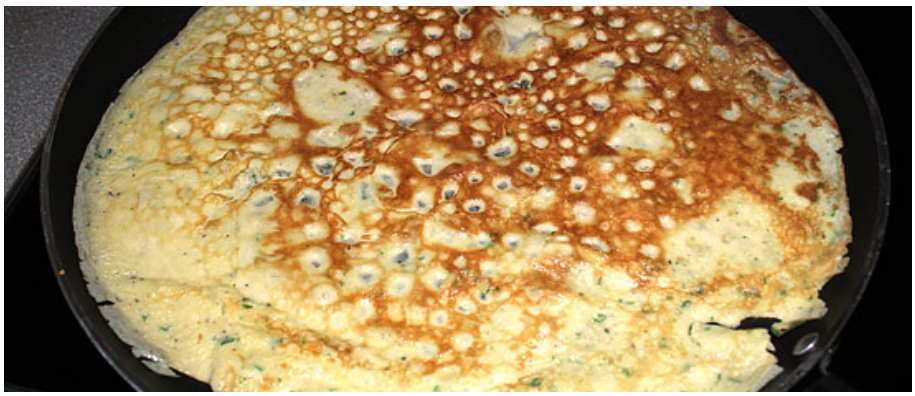
Zubereitung

Lammgeschnetzeltes mit Küchenpapier trockentupfen. Zwiebel hacken, Knoblauch fein hacken. Dörrtomaten in kleine Stücke schneiden, Pelati zu groben Stücken schneiden.

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen, Zwiebel und Geschnetzeltes zugeben. Das Fleisch sollte locker in der Pfanne liegen und beim ersten Anbraten (für 3-4 Minuten) nicht bewegt werden. Damit wird verhindert, dass das Fleisch Saft zieht (Grössere Mengen portionenweise anbraten).

Temperatur reduzieren. Geschnetzeltes mit Rotwein ablöschen, kurz aufrühren und den Rotwein auf etwa einen Drittel einkochen. Pelati, Dörrtomaten, Knoblauch und Rosmarinzweig zugeben, Hühnerbouillon dazugiessen, etwas pfeffern. Offen ca. 90 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist (probieren). Bei Bedarf ab und zu etwas Wasser nachgiessen. Erst gegen Schluss, wenn nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omeletten:
Eier und Sauerrahm mit dem Schwingbesen gut verquirlen. Petersilie fein hacken und zugeben, mit Salz (ca. 1/3Tl) und Pfeffer abschmecken. Nochmals gut verquirlen.

Eine flache Bratpfanne aufheizen und mit Bratbutter ausstreichen. Die Eimasse zu 2 Omeletten ausbacken. Fertig gebackene Omeletten können im Ofen bei 60° warmgehalten werden.

Omeletten auf vorgewärmte Teller legen, zur Hälfte mit dem Geschnetzelten belegen und zuklappen.