sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Schweizer Fleisch

Rezept zum ausgewogenen Teller

Lammragout mit weissen Bohnen und Polenta



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	650 kcal	
Eiweiss	42 g	26%
Kohlenhydrate	66 g	41%
Fett	23 g	32%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

Rezept 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	HO-Sonnenblumen- oder 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 Hocherhitzen

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 beigeben 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.

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11.2025

SUISSE GARANTIE Schweiz. Natürlich.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 I 3007 Bern
T + 41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, «Schweizer Fleisch»
Brunnhofweg 37 | Postfach | CH-3001 Bern
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch