Lamm mit Spinat und Zitronensauce
Arni me spanaki avgolemono

Arni me Spanaki Avgolemono ist ein traditionelles griechisches Gericht, das aus Lammfleisch, Spinat und einer Zitronen-Ei-Sauce (Avgolemono) besteht. Das Lammfleisch wird in Würfel geschnitten und zusammen mit Zwiebeln angebraten. Anschließend wird es mit Brühe geschmort, bis es zart ist. Der Spinat wird separat gekocht und dann zum Lamm hinzugefügt. Zum Schluss wird eine Sauce aus Eigelb, Zitronensaft und der Kochflüssigkeit des Spinats zubereitet und über das Gericht gegossen.
Dieses Gericht ist besonders aromatisch und vereint die herzhafte Note des Lammfleischs mit der Frische des Spinats und der leichten Säure der Zitronensauce.

Herkunft: Griechenland
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g Lammfleisch
2 Zwiebel(n)
100 g Butter
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
250 g Rinderbrühe
750 g Spinat
3 Eigelb
1 Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Das Lammfleisch waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Zubereitung

Die Hälfte der Butter erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten lassen, Fleischwürfel hinzufügen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und unter ständigem Wenden bei starker Hitze braun braten. Die Hälfte der Rindfleischbrühe hinzugießen, das Fleisch zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren lassen. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die restliche Brühe zum Kochen bringen, Spinat hineingeben, in etwa 5 Minuten gar dünsten lassen, abtropfen lassen und die Gemüseflüssigkeit auffangen. Den Spinat grob hacken und auf dem garen Fleisch verteilen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf geben und alles noch einmal erhitzen. Die Eigelb schaumig schlagen, Gemüseflüssigkeit erhitzen und vorsichtig unter die Eigelbe rühren. Zitronensaft ebenfalls einrühren, die Sauce mit Salz abschmecken. Über den Spinat gießen. Das Gericht einige Minuten (ca. 5 bei 180 bis 200 Grad) im vorgeheizten Backofen erhitzen - bis die Sauce gestockt ist. Dazu passt Weißbrot und Wein.

© 2026 coquina.de