

Lamm-Eintopf

Für 4 Portionen:

600 g Lammfleisch	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Stk. Ingwer (daumengroß)	1 grüne Paprikaschote	500 g grüne Bohnen
2 EL Rapsöl	2 EL Tomatenmark	400 ml Lammfond
400 g stückige Tomaten	4 Zweige Thymian	3 Lorbeerblätter
800 g Kartoffeln	2 EL Rotweinessig	Paprikapulver edelsüß
Pfeffer Salz		

Lammfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Bohnen waschen, von den Enden befreien und halbieren.

Das scharf angebratene Lamm wird mit dem Lammfond abgelöscht.

Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Lammfleisch-Würfel rundherum scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz mit anschwitzen.

Mit Lammfond ablöschen und die stückigen Tomaten hinzufügen. Thymian und Lorbeerblätter hineingeben und bei mittlerer Temperatur 1 Stunde zugedeckt schmoren.

Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Kartoffelstücke etwa nach 20 Minuten der Garzeit zum Eintopf geben.

Nach 20 weiteren Minuten die Paprikastücke und Bohnen dazugeben.

Eintopf mit Rotweinessig, Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken.

Katrin Bühler am 12. Februar 2025