

Marokkanischer Lamm-Topf mit grünen Bohnen, Tomaten

Für zwei Personen

300 g ausgelöster Lammrücken	100 g grüne Bohnen	200 g Kirschtomaten
250 g Dosentomaten	2 große Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
5 Zweige Thymian	1 TL Ras el Hanout	Zucker, Salz, Pfeffer

Das Fleisch abspülen, trocknen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Bohnen putzen, abspülen und halbieren. Die Tomaten abspülen und halbieren, dabei den Strunk heraus-schneiden. Die Zwiebeln abziehen und grob würfeln. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Das Fleisch dazugeben und unter Wenden kräftig anbra-ten. Das Ras el Hanout darüber streuen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen und die Dosentomaten dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten schmoren. Die Kirschtomaten zufügen und einmal aufkochen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und einer Prise Zucker abschmecken. Den Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blätter fein gehackt darüber streuen. Den Lamm-Tomaten-Eintopf auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Hensel am 29. Januar 2015