

Rezept

Güveç - Lamm-Gemüse-Topf

Ein Rezept von Güveç - Lamm-Gemüse-Topf, am 07.11.2024

Zutaten

750 g Lammfleisch (aus der Keule)	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	5 Zweige Thymian
Olivenöl zum Braten	1 EL Tomatenmark
1 EL (mildes) Pul Biber	1 Dose Tomaten (400 g)
Salz	Pfeffer
4 festkochende Kartoffeln	2 rote Spitzpaprika
2 grüne türkische Spitzpaprika	3 dünne Auberginen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal, 42 g F, 40 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen, von Sehnen und Fett befreien, dann ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen. Reichlich Öl in einem (gusseisernen) Topf erhitzen, Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen, bei Bedarf etwas Öl nachgießen, Zwiebeln und Knoblauch goldgelb darin dünsten. Tomatenmark und Pul Biber unterrühren, kurz anrösten. Inzwischen Dosentomaten grob zerschneiden und samt Einlegeflüssigkeit mit Fleisch, 600 ml Wasser und Thymianzweigen in den Topf geben, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze garen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Das Fleisch samt Thymian mit einem Schaumlöffel aus der Sauce heben. Die Hälfte davon in einen Römertopf oder einen Bräter geben. Darauf die Kartoffeln schichten, Paprika und Auberginen darauf verteilen, leicht salzen und pfeffern. Dann das übrige Fleisch und die Sauce daraufgeben. Alles nach unten in die Sauce drücken und so viel Wasser zugießen, dass alles bedeckt ist. Deckel auflegen und den Lamm-Gemüse-Topf im heißen Ofen (unten) ca. 1 Std. 30 Min. garen, dabei nach Bedarf etwas Wasser nachgießen. Mit Fladenbrot servieren.