

Rezept

Lamm-Ragout mit Bohnen

Ein Rezept von Lamm-Ragout mit Bohnen, am 04.12.2024

Zutaten

500 g mageres Lammfleisch (Lende oder Keule)	400 g grüne Bohnen
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 EL Butterschmalz	je 1 EL edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
1/2 l Fleischbrühe	1 Dose weiße Bohnen (400 g)
1 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. Bohnen waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, Fleisch wieder dazugeben, mit beiden Paprikasorten, Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und aufkochen lassen.
2. Die Bohnen einrühren und 5 Min. offen garen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Min. schmoren lassen. Weiße Bohnen in einem Sieb kalt überbrausen, abtropfen lassen und dazugeben. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, 5 Min. ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.