

Rezept

Lamm mit Kürbis

Ein Rezept von Lamm mit Kürbis, am 13.06.2026

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
10-15 Salbeiblätter	2 Zweige Rosmarin
6-8 getrocknete Aprikosen	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	750 g Lammgulasch
Salz	1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
1 Hokkaidokürbis (ca. 1,5 kg)	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 10 KINDER- ODER 6 ERWACHSENENPORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden, den Knoblauch hacken. Die Kräuter abbrausen und trocken tupfen. Die Aprikosen in feine Streifen schneiden.

- 2.** Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark, Fleisch und Kräuter dazugeben. Mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren, bis die gezogene Flüssigkeit verdampft ist und das Fleisch bräunt – das kann je nach Fleisch 45-60 Min. dauern.

- 3.** Die geschälten Tomaten samt Flüssigkeit und die Aprikosenstreifen dazugeben und alles zusammen 30 Min. schmoren.

- 4.** Inzwischen den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer zuerst in Spalten, dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Nach Ende der Schmorzeit Kürbis zum Fleisch geben und weitere 15-20 Min. mitschmoren, bis der Kürbis gar ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.