

Rezept

Lammragout mit Oliven

Ein Rezept von Lammragout mit Oliven, am 23.04.2024

Zutaten

600 g Lammrückenfilet	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
Salz	1 EL Ras-el-Hanout
1 EL Tomatenmark	200 ml Instant-Gemüsebrühe
150 g grüne Oliven ohne Stein	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten, salzen und mit dem Ras-el-Hanout würzen. Herausnehmen. Die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Tomatenmark im Bratensatz unter Rühren 2 Min. braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Fleisch wieder in den Topf geben und zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Oliven abtropfen lassen, zum Lammragout geben und noch 5 Min. mitschmoren lassen.