

## Rezept

# Lammragout mit Süßkartoffel

Ein Rezept von Lammragout mit Süßkartoffel, am 20.04.2024

## Zutaten

|  |  |
|--|--|
| <b>200 g</b> Lammfleisch (aus der Keule)   | <b>1</b> rote Zwiebel                          |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                     | Salz   |
| Pfeffer                                    | <b>1 TL</b> Olivenöl                           |
| <b>1 Dose</b> stückige Tomaten (ca. 200 g) | <b>200 ml</b> Gemüsebrühe                      |
| <b>2 TL</b> getrockneter Rosmarin          | <b>1 TL</b> getrockneter Thymian               |
| <b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver        | <b>100 g</b> weiße Riesenbohnen (aus der Dose) |
| <b>100 g</b> grüne Bohnen                  | <b>100 g</b> Süßkartoffel                      |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 21 g F, 24 g EW, 21 g KH

## Zubereitung

1. Das Lammfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin das Fleisch von allen Seiten in 6-8 Min. kräftig braun anbraten. Die Zwiebel dazugeben und 5 Min. mitbraten, dann den Knoblauch dazugeben und alles weitere 2 Min. braten. Mit den Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen, mit Rosmarin, Thymian und Paprikapulver würzen. Das Ragout abgedeckt bei geringer Hitze ca. 1 Std. schmoren lassen.
3. Die weißen Bohnen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Süßkartoffel schälen, waschen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Alles nach 35 Min. unter das Ragout mischen und die restlichen 25 Min. mitgaren. Das fertige Lamm-Gemüse-Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefen Tellern servieren.