

## Rezept

# Lammragout mit Weißkohl und Tomaten

Ein Rezept von Lammragout mit Weißkohl und Tomaten, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Lammfleisch aus der Keule	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>500 g</b> Weißkohl, geputzt gewogen
<b>2 EL</b> Olivenöl	1/2 kleine Dose geschälte Tomaten (200 g)
Salz	schwarzer Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)	1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
<b>100 g</b> Crème fraîche light	<b>2 EL</b> gehackte Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 540 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abspülen und trocken tupfen, in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Den Weißkohl putzen, waschen und vierteln. Dicke äußere Rippen und den Strunk entfernen. Die Viertel in 2 cm große Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf gut erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren anbraten. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel unterrühren und glasig dünsten.
3. Den Kohl untermischen, die Tomaten mit Saft unterrühren und dabei mit dem Kochlöffel zerdrücken. Das Ragout aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprika würzen.
4. Das Ragout zugedeckt bei schwacher Hitze 30-45 Min. garen. Das Gericht dabei nicht umrühren, sondern den Topf nur ab und zu leicht rütteln.
5. Das Ragout von der Kochstelle nehmen und abschmecken. Crème fraîche daraufgeben und das Gericht mit gehackter Petersilie bestreut servieren.