

## Rezept

# Lammtopf mit Reis, Süßkartoffeln und Datteln

Ein Rezept von Lammtopf mit Reis, Süßkartoffeln und Datteln, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>600 g</b> Lammfleisch (Schulter oder Keule; ohne Knochen)	<b>2</b> große Zwiebeln
<b>1 Stange</b> Zimt	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>500 g</b> Süßkartoffeln	<b>600 ml</b> Fleischbrühe (evtl. etwas mehr)
<b>10 Stängel</b> Majoran	<b>100 g</b> getrocknete Datteln (ersatzweise getrocknete Feigen oder Aprikosen)
<b>200 g</b> Langkornreis parboiled	<b>200 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)
	<b>Pfeffer</b>

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 19 g F, 35 g EW, 82 g KH

## Zubereitung

1. Das Lammfleisch lauwarm abwaschen und trocken tupfen, dann in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren, auf die Schnittflächen legen und in dünne Halbringe schneiden. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Zimtstange dazugeben und alles mit der Brühe ablöschen. Die Brühe aufkochen und das Fleisch mit fest aufgelegtem Deckel bei kleiner Hitze ca. 45 Min. garen.
2. Inzwischen die Süßkartoffeln waschen und gut abbürsten oder schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Datteln ggf. entsteinen und halbieren. Den Majoran waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und große Blätter kleiner hacken.
3. Die stückigen Tomaten, den Reis und den größten Teil des Majorans zum Fleisch in den Topf geben. Alles gut verrühren, wieder aufkochen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze gut 5 Min. köcheln lassen.
4. Die Süßkartoffeln und die Datteln in den Topf geben, mit den anderen Zutaten vermischen und alles zugedeckt ca. 12 Min. sanft köcheln lassen. Eventuell noch etwas Brühe (oder Wasser) angießen, wenn zu viel Flüssigkeit verdampft ist und der Reis anzubrennen droht. Zum Schluss sehr vorsichtig umrühren, damit die Süßkartoffeln nicht zu Püree zerdrückt werden. Die Zimtstange entfernen. Den Lammtopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem restlichen Majoran bestreut servieren.