Rezept

Lammtopf mit Steckrüben

Ein Rezept von Lammtopf mit Steckrüben, am 08.06.2025

Zutaten

2	Orangen
2	Zwiebeln
400 g	Lammkeule ohne Knochen
4 EL	Olivenöl
½ TL	Chiliflocken
½ Bund	Minze
1 Dose	Safranfäden (0,1 g)
2	Knoblauchzehen
600 g	Steckrüben
1 TL	gemahlener Koriander
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 29 g F, 20 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Orangen auspressen, die Safranfäden leicht zerreiben und mit 2 EL Orangensaft verrühren. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Lammkeule trocken tupfen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Steckrüben putzen, schälen und ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln.

2. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, das Lammfleisch rundum darin anbraten, dann herausnehmen. Übriges Öl (2 EL) in den Topf gießen und die Steckrüben darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitdünsten. Koriander und Chiliflocken einrühren, restlichen Orangensaft und 150 ml Wasser dazugießen. Lammfleisch hinzufügen, alles salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. garen, bis die Steckrüben weich, aber noch bissfest sind. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Safran samt Orangensaft unter den Lammtopf mischen, alles abschmecken und mit der Minze bestreut servieren.