

Rezept

Merguez-Eintopf mit Bohnen

Ein Rezept von Merguez-Eintopf mit Bohnen, am 13.10.2024

Zutaten

2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
je 2-3 Zweige Rosmarin und Thymian	800 g Lammschulter (mit Knochen)
Salz	3 EL Öl
1 EL Zucker	1 TL getrocknetes Bohnenkraut
150 ml trockener Rotwein	400 ml Lammfond (aus dem Glas)
3 Merguez (scharfe Lammwürstchen; ersatzweise kleine grobe Bratwürste)	250 g Dattel- oder Kirschtomaten
500 g TK-Brechbohnen	100 g getrocknete Aprikosen
1/2 TL Zimtpulver	200 g passierte Tomaten
30 g Butter	1 TL gemahlener Koriander
Pfeffer	1 EL Crème fraîche
	Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Lammschulter mit einem scharfen Messer von der äußeren Fettschicht befreien und mit Salz einreiben.
2. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Lammschulter darin bei starker Hitze rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Die Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Kräuter und Knoblauch dazugeben, mit Rotwein ablöschen, die Hälfte des Lammfonds angießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Std. 30 Min. schmoren lassen.
3. Die Lammschulter aus dem Topf nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Bratfond in ein feines Sieb abgießen, den Bräter säubern. Das Fleisch von Knochen, Knorpel und Fett befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Würstchen in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und abtropfen lassen. Aprikosen in Streifen schneiden.
4. Das restliche Öl im Bräter erhitzen und die Würstchen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten und Aprikosen dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Bohnen, passierte Tomaten, Lammfleisch, Bratfond und restlichen Lammfond hinzufügen, erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. köcheln, bis die Bohnen gar sind.
5. Den restlichen Knoblauch schälen und zum Eintopf pressen. Zimt, Koriander, Butter und Crème fraîche unterrühren und den Lammtopf mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Essig abschmecken. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.