

Rezept

Ratatouille-Topf

Ein Rezept von Ratatouille-Topf, am 19.04.2024

Zutaten

1 Aubergine (ca. 300 g)	1 Zucchini (ca. 200 g)
600 g Paprikaschoten (rot und gelb)	250 g Kirschtomaten
1 mittelgroße Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Paprikamark (Tube)	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL Fenchelsamen	400 g ausgelöster Lammrücken (Lammlachse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Römertopf wässern. Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und die Hälften in dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Gemüsezwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Paprikamark, Öl, 1 TL Salz, Pfeffer, Fenchelsamen und 100 ml Wasser verrühren. Lammfleisch in Würfel schneiden. Gemüse, Zwiebel, Knoblauch und Fleischwürfel abwechselnd in den Römertopf schichten und mit der Würzflüssigkeit übergießen. Zugedeckt bei 220° (Umluft 200°) 75 Min. garen. Nach 50 Min. einmal umrühren. Zugedeckt fertig garen. Dazu schmeckt Baguette oder Reis.