

Lammeintopf mit Gemüse

Ein Genuss für alle Sinne - der köstliche Lammeintopf mit Gemüse gelingt sicher mit diesem Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 2,3 h

Gesamtzeit: 2,7 h



Zutaten

750 g	Lammfleisch
500 g	Erdäpfel
1 Dose	Maiskörner
6 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Paprikaschote (grüne)
1 Stk.	Paprikaschote (rote)
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Chilischote
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
1 Glas	Rotwein
100 ml	Suppe (zum Aufgießen)
1 EL	Mehl (zum Stauben)
1 TL	Oregano
1 TL	Thymian
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Pflanzenöl
1 Stk.	Paprika (in Ringe geschnitten zur Deko)
1 Bund	Petersilie (für die Deko)

Zubereitung

1. Der **Lammeintopf mit Gemüse** bietet einen wunderbaren Geschmack mit harmonisch aufeinander abgestimmten Zutaten. Zuerst das Gemüse putzen, waschen und vorbereiten. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Tomaten von den Stielansätzen befreien und in Spalten schneiden. Paprikaschoten entkernen und entstielen, grobwürfelig schneiden. Chilischoten längs aufschneiden, Kerne entfernen, in feine Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Maiskörner abtropfen lassen.
2. Lammfleisch waschen, trocknen und in mundgroße Würfel schneiden. Pfeffern und salzen. Mit etwas Mehl bestreuen und darin wälzen. Eine große Bratpfanne mit Deckel verwenden, Öl darin erhitzen. Die Zwiebeln kurz anrösten. Knoblauch und Fleisch zufügen und gleichfalls anrösten. Tomatenmark unterrühren. Kartoffeln, Tomaten, Paprika und Chilischoten einrühren, kurz mitrösten. Würzen mit Pfeffer, Salz, Thymian und Oregano. Mit Wein ablöschen, aufkochen lassen.
3. Mit Brühe aufgießen; das Fleisch soll knapp bedeckt sein. Mit Deckel verschließen, auf der Kochplatte auf niedriger Stufe oder im Backofen (180 Grad) etwa 90 bis 120 Minuten lang garen. Zwischendurch umrühren und Brühe nachgießen. Die Maiskörner zum Schluss mit erhitzen. Während der Garzeit Paprikaschoten für die Dekoration entstielen, Kerngehäuse auslösen, in feine Ringe schneiden.
4. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, die Paprikaringe darin anrösten. Petersilie fein hacken. Den fertigen Lammeintopf mit Petersilie und Paprika garnieren.

Tipp

Zum Lammeintopf mit Gemüse schmeckt frisches Schwarz- oder Weißbrot.