

LAMMEINTOPF MIT WEIßEN BOHNEN

Im Moment kämpft der Sommer noch mit dem Herbst um die letzten warmen Stunden - aber vermutlich ist es eher eine Frage von Tagen als von Wochen bis wir uns für dieses Jahr endgültig von den gemütlichen Sonnenstunden verabschieden müssen und dann sollte unbedingt ein warmer Eintopf auf dem Tisch stehen. Das bedeutet noch lange nicht, dass ihr stundenlang an einem Schmorgericht köcheln müsst. Mein Lammeintopf mit weißen Bohnen steht in gut 30 Minuten auf dem Tisch und ist dabei super lecker! Damit ist er sogar noch flotter gemacht als der provenzalische Lammeintopf der sich schon seit knapp zwei Jahren hier auf dem Blog tummelt.



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

400g Lammlachse

Olivenöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1/2 milde Chili

3 Karotten

1 rote Paprika

1 Dose Pizzatomaten

400ml Wasser

Pfeffer & Salz

1 EL getrockneter Oregano

1 Prise Kümmel

1 Dose weiße Bohnen (240g Abtropfgewicht)

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotten schälen. Den Knoblauch, die Chili und die Zwiebel fein würfeln und die Karotten in Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Würfel zerlegen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Die Lammlachswürfel aus dem Topf nehmen und auf einen extra Teller legen.

Zwiebel, Chili, Knoblauch, Paprika und Karotten in den Topf geben und rundum anschwitzen. Nach 3-4 Minuten mit den Pizzatomaten und einer „Dosenfüllung“ Wasser ablöschen. Die Bohnen untermengen. Mit Pfeffer, Salz, Kümmel und dem Oregano würzen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch zurück in den Topf geben und 5-6 Minuten lang gar ziehen lassen.

Den Lammtopf mit weißen Bohnen abschmecken und auf tiefe Teller* verteilen.

Genießt den Herbst!



© katha-kocht!