

Lammfleisch Eintopf mit Gemüse auf provenzalische Art



Zutaten für 4-6 Personen:

1 kleinere Lammkeule
Olivenöl
1 Gemüsezwiebel, grob gewürfelt
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
1 400 ml Dose geschälte Tomaten
250 ml Rotwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 rote Chilischote

Gemüse:

1 rote und 1 gelbe Paprika
2 kleinere Zucchini
1 Aubergine
Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Kräuter der Provence
Cayennepfeffer

1. Fleisch der Lammkeule auslösen, parieren, in nicht zu große Würfel schneiden.
2. Lammwürfel in Olivenöl in einer beschichteten Pfanne portionsweise braten. In einen Bräter geben. Dann Zwiebel, Knoblauch und Karottenscheiben anschwitzen, Tomatenmark mitschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen und alles in den Bräter einfüllen.
3. Die geschälten Tomaten zugeben, mit reichlich Salz und Pfeffer sowie der entkernten, klein geschnittenen Chilischote würzen, Rosmarin- und Thymianzweige einlegen und bei 200° im vorgeheizten Ofen eine Stunde garen.

4. Aubergine in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren. Zucchini schräg in Scheiben schneiden. Paprika schälen, entkernen, Häute entfernen und in nicht zu kleine Abschnitte teilen.
5. Zuerst die Auberginenscheiben in reichlich Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne braten, dann die Zucchinis Scheiben untermischen und weiter braten, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Zucchinis Scheiben zusätzlich noch mit Cayennepfeffer.
6. Paprikaabschnitte ebenfalls in Olivenöl braten, auf die gleiche Art würzen.

7. Lamm Eintopf aus dem Ofen nehmen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Gemüse zugeben und untermischen.

Hinweise:

Durch das separate Braten des Gemüses sieht es schöner aus und wird nicht zerbröckelt.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 90 min, Hauptspeisen, Eintöpfe, Fleisch, Lamm, französisch

Anregung: Johann Lafer Culinarium, 09.2004, TV ZDF
Anpassung und Foto: Walter Stand 17.01.2023