

DIE EINHORNERIN KOCHT

Lamm-Eintopf mit

Kichererbsen und Tomaten

Sommer, Sonne, Freiheit! Ob ihr die Lammfilets auf ein Feuer werft, mit Gas grillt, oder auf dem Herd im Campingbus kocht: Dieser Eintopf schmeckt frisch und fruchtig – ein ideales Gericht für alle Outdoorfans.



Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Kochzeit mind. 60 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

Lammeintopf

- * etwas Öl zum Anbraten
- * 500 g Lammfilets (mariniert oder Natur)
- * 300 g Karotten
- * 400 g stückige Tomaten (Dose)
- * Salz, Pfeffer
- * Currykraut (frisch oder Currypulver)
- * 1 Glas Kichererbsen in Tomatensoße
- * etwas Zucker zum Abschmecken

Zubereitung

1. Feuer machen, Gaskocher anheizen, oder eben Topf auf dem Herd erhitzen.
2. Öl im (feuerfesten) Topf erhitzen.
3. Lammfilets in Stücke schneiden und anbraten.
4. Karotten putzen, kleinschneiden – ob in Würfel oder kleine Scheiben ist egal.
5. In den Topf geben. Etwas Wasser und Tomaten aus der Dose hinzufügen.
6. Würzen, was zur Hand ist: zum Beispiel Salz, Pfeffer und Currypulver.
7. Alles mindestens 60 Min. köcheln lassen.
8. Erst zum Schluss die Kichererbsen hinzufügen und die Soße evt. mit ein bisschen Zucker abschmecken.
9. Dazu passt frisches, knuspriges Baguette.

An Guadn!

Rezept inspiriert von einem Rezept aus dem Buch „Schweigers Outdoorküche“, Franzi & Andi Schweiger, Gräfe und Unzer Verlag