



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Lamm-Kartoffelragout mit jungem Gemüse

- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 400 g mageres Lammfleisch
- 4 junge Karotten
- 4 junge Petersilienwurzeln
- 100 g junge Bohnen
- 150 g Frühlingschampignons
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g sehr kleine Kartoffeln, festkochend
- 1 Bio-Zitrone, Schale
- 400 ml passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 Bund glatte Petersilie
- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lamm-Kartoffelragout mit jungem Gemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 100 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,9 g Fett	41,2 g Kohlenhydrate	29,7 g Eiweiß	15,3 g Ballaststoffe	436 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Lamm-Kartoffelragout mit jungem Gemüse

1. Vorbereitungen:

Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
400 g Lammfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
Je 4 junge Karotten und Petersilienwurzeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
100 g junge Bohnen putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
150 g Frühlingschampignons halbieren.
2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
800 g Kartoffeln gründlich waschen und halbieren (mit Schale).

2. Fleisch & Kartoffeln anbraten:

3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf oder Bräter erhitzen.
Das Lammfleisch kräftig anbraten und mit **GEFRO Fleischwürze** abschmecken.
Zwiebelstreifen und Kartoffeln hinzufügen und ebenfalls anbraten.

3. Ragout aromatisieren:

Den gehackten Knoblauch, etwas Zitronenschale und 1 TL Paprikapulver zugeben und alles gut vermengen.
Mit 400 ml passierten Tomaten und 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen.

4. Schmoren:

Den Topf zugedeckt in den vorgeheizten Ofen stellen und etwa 90 Minuten schmoren lassen.
Nach 80 Minuten das vorbereitete Gemüse (Karotten, Petersilienwurzeln, Bohnen und Champignons) zugeben.

5. Fertigstellen & Servieren:

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, grob hacken und unter das Ragout mischen.
Alles auf Tellern anrichten und heiß servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Das Ragout schmeckt am nächsten Tag oft noch aromatischer – perfekt zum Vorbereiten für Gäste oder den Wochenstart.

Variante: Wer es würziger mag, kann vor dem Schmoren zusätzlich 1 Prise Cayennepfeffer oder etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** einrühren

