



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

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: Den Backofen auf 150° C vorheizen. 400 g Lammfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Je 4 junge Karotten und Petersilienwurzeln schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Dann 100 g junge Bohnen putzen und 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.

3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf oder Bräter erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Mit **GEFRO Fleischwürze** abschmecken. Die Zwiebelstreifen und die Kartoffeln (mit Schale) zugeben und ebenfalls anbraten. Den gehackten Knoblauch, die Zitronenschale und 1 TL Paprikapulver zugeben und gut vermengen. Mit 400 ml passierten Tomaten und 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Zugedeckt für etwa 90 Minuten im vorgeheizten Ofen schmoren.

Nach 80 Minuten das Gemüse zugeben. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die gehackte Petersilie unter das Ragout mischen und auf Tellern anrichten.