



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Lamm-Kartoffelragout mit jungem Gemüse

- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 400 g mageres Lammfleisch
- 4 g 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 findest du unter [www.gefro.de](http://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

### 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**

Tipp: 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