

# LAMMRAGOUT ANDALUSIA

Rezept von [www.daskochbuch.eu](http://www.daskochbuch.eu)



## Zutaten:

- 800 g Lammschulter
- 2 Karotten
- 1 roter Paprika
- 1 gelber Paprika
- 1 grüner Paprika
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 1/4 l Gemüsebouillon, instant
- 1/8 l Rotwein
- Rosmarin
- Knoblauch
- etwas Olivenöl
- etwas Mehl

## Mandelreis:

- 1 1/2 Tassen Reis
- 3 Tassen Gemüsebouillon, instant
- 50 g Mandeln in Stifte gehackt
- Salz
- etwas Butter

## Zubereitung:

Lammfleisch in Stücke schneiden und in heißem Olivenöl scharf anbraten, mit etwas Mehl stauben und mit Gemüsebouillon und Rotwein aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, gehacktem Rosmarin und Knoblauch würzen. Die geschälten Tomaten in Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Tomatenmark zum Fleisch geben. Alles gut durchrühren. Das Lammfleisch im Druckkochtopf 20 - 25 Minuten dünsten. Inzwischen die Karotten und die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Nach 20 Minuten den Druckkochtopf abdampfen, öffnen und die Karotten dazugeben. Topf wieder verschließen und weitere 10 Minuten dünsten. Danach den Druckkochtopf wie oben beschrieben wieder öffnen, Paprikastücke und Zwiebel dazugeben, ein paar Minuten ohne Deckel weiterköcheln lassen. Wenn die Sauce noch zu flüssig ist, kann man sie mit etwas Speisestärke binden.

Für den Mandelreis die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Reis dazugeben, salzen und bei schwacher Hitze zugedeckt garen. Mandelstifte in etwas Butter anrösten und unter den fertig gegarten Reis mischen.

Lammragout mit Mandelreis und einem Zweig Rosmarin garniert anrichten.