

LAMMGULASCH MIT KARTOFFELN



Lammgulasch mit Kartoffeln



Zubereitungszeit: 120 Min.



Für Gourmets



Zutaten für 4 Personen

1000 g	Lammkeule ohne Knochen
600 g	Kartoffeln
250 g	Spitzpaprika
600 g	Zwiebeln
800 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Tomatenmark
200 ml	trockener Rotwein
2	Knoblauchzehen
600 g	Zwiebeln
1 EL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Chiliflocken
Salz; Pfeffer	
etwas Öl zum Braten	

DAS PASST DAZU: ein kräftiger Rotwein

DEFTIG. EHRlich. GUT.

Habt ihr Lust auf ein Gericht, das Tradition und echten Genuss vereint? Unser Rezept für herzhaften Lammgulasch mit Kartoffeln bringt genau diese bodenständige Küche auf den Teller – langsam gegart, intensiv im Geschmack und perfekt für gemütliche Momente.

Das Geheimnis? Zart geschmortes Lammfleisch, das auf der Zunge zergeht, kombiniert mit unseren Friweika-Kartoffeln, die dem Gericht seine angenehm sämige Tiefe verleihen.

Ein Klassiker, der zeigt, wie kraftvolle Aromen und ehrliche Zutaten zu purem Soulfood verschmelzen.

SCHNAPPT EUCH EURE ZUTATEN UND LEGT LOS!



LOS GEHT'S!



www.friweika.de



ZUBEREITUNG

1. Lamm vorbereiten

- Lammfleisch abtupfen und von Fett und Sehnen befreien, in mundgerechte Stücke schneiden

2. Knoblauch & Zwiebel vorbereiten

- Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden

3. In der Pfanne anbraten

- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin gut anbraten
- Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und mit anbraten



KNOBLAUCH

Knoblauch kann das Immunsystem unterstützen, er wirkt antibakteriell und antiviral



4. Gulasch zubereiten

- Hitze reduzieren und Gewürze sowie Tomatenmark dazugeben, salzen und pfeffern
- alles mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen
- für 70-90 Minuten köcheln lassen, Topf leicht schräg mit dem Deckel abdecken



PAPRIKA

Rote Paprika enthält mehr Vitamin C als Orangen

5. Paprika hinzugeben

- Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden
- Pfanne mit Öl erhitzen und die Paprika darin anbraten
- sobald Fleisch weich ist, Paprikastreifen mit in den Topf geben

6. Kartoffel als letzter Schliff

- In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen und in Salzwasser weichkochen
- mit dem Lammgulasch servieren



CHILIFLOCKEN

Chiliflocken stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und eignen sich hervorragend zum Würzen von Fleisch- und Fischgerichten

