

# Orientalisches Lammragout mit grünen Bohnen



## Zutaten für vier Personen:

750 g grüne Bohnen  
800 g Lammfleisch aus der Schulter, gewürfelt  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Mehl zum Bestäuben  
3 EL Olivenöl  
1 TL Puderzucker  
1 gehäufte EL Tomatenmark  
200 ml kräftige Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln bzw. 8 Schalotten oder eine Gemüsezwiebel  
400 g geschälte Tomaten (Dose)  
1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1/2 TL frisch geriebener Muskat  
1/2 TL Piment  
1-2 TL marrokanische Gewürzmischung oder Ras-el-Hanut (alternativ zu Muskat und Piment)

1. Die grünen Bohnen putzen, eventuell entfädeln, in 3 cm große Stücke schneiden und gleichmäßig auf dem Boden eines schweren Schmortopfes verteilen.  
2. Das Lammfleisch salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Portionsweise (je 200 g) in einer beschichteten Pfanne bei etwas größerer Hitze von allen Seiten mit je 1/2 EL Olivenöl anbraten und auf die Bohnen in dem Schmortopf geben. Immer darauf achten, dass das Fleisch in der Pfanne richtig brät und nicht kocht.  
3. Puderzucker in die Pfanne einstreuen, karamellisieren lassen, Tomaten-

mark zugeben und anschwitzen. Viel rühren, mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, einköcheln. Das Fleisch mit dieser Sauce begießen.  
4. Auf sehr milder Hitze mit geschlossenem Deckel etwa eine Stunde schmoren.  
5. Von den Zwiebeln die Enden abschneiden, quer halbieren und die Hälften längs in 5-6 Abschnitte teilen. In der Pfanne anbraten.  
6. Die Zwiebeln auf das Fleisch geben, dann - optional - die gewürfelten Tomaten, ohne Sauce.  
7. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Piment sowie optional alternativ mit einer marrokanischen Gewürz-

mischung oder Ras-el-Hanut würzen. Nicht umrühren. Weitere 30-40 Minuten schmoren.  
8. In dem Schmortopf auftragen.

## Hinweise:

Pimentkörner in einer Mühle mahlen.  
Als Beilage Reis wählen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 40 min, Gesamtzeit ca. 120 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, orientalisches

Rezeptanregung: Uli R.  
Anpassung und Foto: Walter  
Stand 18.01.2023