

# Lamm-Aprikosen-Eintopf mit Kürbis

---



## **Zutaten (2 Personen):**

- 500 g Lammkeule
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 200g Butternut-Kürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Cumin
- 1 TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 TL Ras-el-Hanout
- 1 EL Zucker (braun)
- 500 ml Lamm- oder Wildfond
- 150 g Aprikosen (getrocknet)
- 1 Bund Petersilie (glatt & gehackt)
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- Meersalz
- Pfeffer (schwarz)

## **Zubereitung:**

Die Lammkeule waschen, trocken tupfen, das Fleisch vom Knochen lösen und in in mundgerechte, mittelgroße Würfel schneiden. Das Rapsöl in einen Schmortopf oder Bräter geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Lammfleischwürfel darin portionsweise nacheinander anbraten und zur Seite stellen.

Dann die Zwiebel sowie die Knoblauchzehen schälen, grob hacken, in das zurückgebliebene Bratfett geben und darin dünsten bis die Zwiebeln glasig und weich sind. Jetzt Cumin, Zimt und Paprikapulver darüber streuen und alles unter Rühren 2 Minuten anrösten.

In der Zwischenzeit den Kürbis schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel gemeinsam mit dem Ras-el-Hanout-Pulver zufügen und unterrühren, sodass der Kürbis gut mit Gewürzen bedeckt ist.

## Ein Rezept von [www.SCHMAUSE-blog.de](http://www.SCHMAUSE-blog.de)

Anschließend die angebratenen Lammwürfel gemeinsam mit dem ausgetretenen Fleischsaft, dem Fond sowie einem Großteil der gehackten Petersilie zugeben, alles verrühren und zum Kochen bringen.

Zuletzt den braunen Zucker, Salz sowie Pfeffer untermischen, den Deckel aufsetzen und alles bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren 2 Stunden leicht köcheln lassen.

Nach der Garzeit kann die Sauce andickt werden. Hierzu eine Tasse der Sauce abnehmen und zusammen mit dem Johannisbrotkernmehl zu einer dicklichen Masse verrühren. Diese wieder zurück in den Bräter geben und gut unterarbeiten.

Zum Abschluss die getrockneten Aprikosen grob hacken, zum Gericht hinzugeben, Deckel wieder aufsetzen und alles weitere 30 Minuten schmoren lassen.

Nach der Garzeit den Eintopf in Schalen anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

### **Tipp:**

Als Beilage schmeckt Reis oder Couscous sehr gut.

***Nährwertangaben: 618 kcal p.P., 54 g KH p.P.***