



ROTE BEETE TOPF MIT LAMM

Zutaten für 2 Portionen

- 75 g saure Sahne
- 1/2 EL Kümmelsaat (gemahlen)
- 1/2 EL Gewürzmischung (s. Tipp)
- 1/2 EL Zucker
- 2 EL Apfelessig
- 3/4 l Rinderbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Bund Dill
- 250 g Lammlachse
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Kohlrabi
- 250 g Rote Beete
- 250 g festkochende Kartoffeln

Zubereitung

Lammfleisch würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kohlrabi, Rote Beete und Kartoffeln schälen und würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Kümmel, Gewürzmischung und Zucker sowie Rote Bete, Kohlrabi und Kartoffeln hinzugeben. Nach 2 Min. mit Essig und heißer Rinderbrühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und Lorbeer dazugeben.

Das Ganze bei geschlossenem Topf etwa 30 Min. auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Fleisch hineingeben und weitere 15 Min. garen.

Dill grob hacken und unter den Eintopf heben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Saure Sahne zum Eintopf servieren.

TIPP

Mischen Sie Kreuzkümmel (Cumin), Koriander und Muskat zu gleichen Teilen. Diese Gewürzmischung passt perfekt zu deftigen Eintöpfen. Darüber hinaus kann sie schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken sowie die Durchblutung fördern.

Nährwertangaben pro Portion

436 kcal, 32 g E, 16 g F, 38 g KH, 6 g B