



## Lammtopf a la provencale

ca. 375 kcal / Portion,  
 1 BE,  
 flexitarisch

### Zutaten für 5 Portionen:

700 g Lammfleisch ohne Knochen (Keule od. Schulter)  
 275 g Aubergine, geputzt  
 150 g grüne Paprika, geputzt  
 200 g rote Paprika, geputzt  
 150 g Schalotten, geschält  
 3-4 Knoblauchzehen  
 300 ml trockener Rotwein  
 1 große Dose Schältpomaten  
 2 Zweige frischer Rosmarin  
 4 Zweige frischer Thymian  
 2 gehäufte TL getrockneten Oregano  
 200 g gelbe Paprika, geputzt  
 300 g Zucchini, geputzt  
 4 EL Olivenöl, kaltgepresst  
 (Meer-)Salz, Pfeffer



- Das Lammfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Vorher das überflüssige Fett entfernen.
- Die Aubergine, den grünen und den roten Paprika in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
- Die Schalotten klein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Die Schältpomaten grob zerkleinern.
- Das Fleisch in zwei EL Olivenöl bei großer Hitze in einem großen Schmortopf mit Deckel scharf anbraten, so dass an allen Seiten Röstpuren zu sehen sind.
- Die Aubergine und den Paprika dazugeben und eine weitere Minute braten. Nun auch noch die Schalotten, den Knoblauch und die gewaschenen Kräuterzweige unterrühren und noch eine Minute weiterbraten.
- Jetzt mit dem Rotwein ablöschen und gleich die Schältpomaten inklusive Saft mit in den Topf geben.
- Mit je zwei Teelöffeln Salz und getrocknetem Oregano würzen. Alles gut verrühren.
- Den Topf auf dem Rost (untere Schiene) in den Ofen stellen und zugedeckt bei 175 °C Ober-/Unterhitze zwei Stunden langsam schmoren.
- Dann den Topf aus dem Ofen nehmen, die verkochten Kräuterzweige herausfischen und noch eine Viertelstunde ruhen lassen.
- Inzwischen die Zucchini längs vierteln, die weichen „Kerne“ entfernen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die gelben Paprika in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
- Das Gemüse in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei großer Hitze fünf Minuten rösten.
- Nun das Röstgemüse zu dem Fleisch geben, gut umrühren. Alles kräftig mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen und noch einmal mit Salz abschmecken.
- Den Eintopf auf Teller verteilen und noch ein paar frische Thymianblättchen darüber streuen.

Als Sättigungsbeilage passen sehr gut Rosmarinkartoffeln, Fächerkartoffeln oder einfach Baguette dazu.