saisonküche

Lammragout mit Auberginen

Zubereitungszeit

25 Minuten + ca. 50 Minuten schmoren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	480 kcal
Eiweiss:	47 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	8 g

Zutaten für 4 Portionen

2	Zwiebeln
1	Aubergine à ca. 300 g
2 EL	Olivenöl
800 g	Lammragout mit Bein
0.5	Zimtstange
2	Lorbeerblätter
1 EL	edelsüsser Paprika
0.5 TL	gemahlener Kardamom
2 dl	Weisswein
4 dl	Lammfond oder Rindsbouillon
	Salz
	Pfeffer
1 Bund	glattblättrige Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Aubergine in mundgerechte Würfel schneiden. Öl in einer Tajine oder in einem Schmortopf erhitzen. Ragout rundum anbraten. Zwiebeln und Aubergine beigeben, mitbraten. Zimt, Lorbeerblätter, Paprika und Kardamom zugeben. Mit Wein ablöschen. Etwa zur Hälfte einkochen lassen. Fond dazugiessen und das Ragout zugedeckt ca. 50 Minuten schmoren lassen. Während des Garens muss etwas Dampf entweichen. Dafür bei einem Schmortopf den Deckel leicht öffnen.

2. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie grob hacken und kurz vor dem Servieren unter das Ragout mischen.