

# Lamm-Curry-Eintopf

ZUTATEN für 4 Portionen

Menge	Maß	Zutat, Art
600	g	Lammfleisch
4	EL	Rapsöl
400	g	Perlzwiebeln
3	EL	Currypulver
5	dl	Bouillon
1	Prise	Salz
4	Z	Knoblauch
1	St	Pfefferschote
1	EL	Orangenkonfitüre
500	g	Zucchini
150	g	Spinat
180	g	Saure Sahne

Hinweis: Mit einem Klick auf die Zutaten des Rezepts gelangen Sie zu deren detaillierten Nährwertangaben.

## ZUBEREITUNG

Das kleingeschnittene Fleisch im heißen Öl anbraten, die geschälten Perlzwiebeln zugeben und glasig dünsten. Den Curry darüber streuen und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen, mit wenig Salz und dem zerdrückten Knoblauch würzen. Etwa 80 Minuten sanft köcheln lassen. Zwanzig Minuten vor Ende der Garzeit die kleingeschnittene Pfefferschote, die in Scheiben geschnittene Zucchini und die Konfitüre beifügen. Nach weiteren 15 Minuten den Spinat zusammen mit der Sauren Sahne zugeben und kurz aufkochen. Anschließend noch zwei Minuten köcheln lassen. Sofort heiß servieren.

## NÄHRWERTE (pro Portion)

Energie	642 kcal
	2690 kJ
Eiweiß	36 g
Fett	30 g
Kohlenhydrate	57 g
Ballaststoffe	6 g
Mineralstoffe	85 g

## ZUBEREITUNGSZEIT

Aktiv	30 Min.
Passiv	1 Std. 20 Min.