

## Paprika mit arabischem Lamm-Ragout gefüllt

### Für 2 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Tomaten
400 g Lammkeule	3 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt
Kreuzkümmel, Zimt	Salz, Pfeffer	250 ml Rinderbrühe
1 Schalotte	60 g Langkornreis	200 ml Fleischbrühe
2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten	1/2 Bund glatte Petersilie

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und dann in Würfel schneiden. Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Zwiebelscheiben anschwitzen, Fleischwürfel zugeben und gut anbraten. Tomatenwürfel, Knoblauch, Lorbeerblatt, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 Prise Zimt, etwas Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1 Stunde zugedeckt weich schmoren, dabei immer wieder etwas Rinderbrühe angießen. Schalotte schälen fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Reis untermischen, mit Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt mischen und mit der Fleischbrühe auffüllen, 30 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160, Gas Stufe 3) vorheizen. Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse aushöhlen. Auf ein Backblech die Paprikaschoten und die Deckel geben, mit Olivenöl einpinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten weich garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das weich gekochte Lammragout, abschmecken und Petersilie untermischen. In die Paprikaschoten füllen und anrichten. Die Deckel locker obenauf geben. Dazu den Reis servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 25. August 2011