

Eintopf mit Lamm, grünen Bohnen, Kartoffeln, Tomaten

Für vier Personen

1 kg Lammfleisch (Schulter)	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1-2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote
2 getrock. Chilis	ca. 500 g Kartoffeln	1 Strauß Bohnenkraut
1 EL Schwarzkümmel	200-300 ml Brühe	500 g Bohnen
500 g Tomaten	Petersilie	

Das Fleisch in Würfel schneiden, portionsweise im heißen Olivenöl anbraten, dabei salzen und pfeffern.

Gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, ebenso die gewürfelte und die getrocknete Chilischote im Ganzen.

Kartoffeln in Würfeln dazugeben, ebenso viel Bohnenkraut und Schwarzkümmel (Nigella sativa ist nicht mit unserem Kümmel oder Kreuzkümmel verwandt).

Brühe angießen, dann alles zugedeckt leise rund eine Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist und die Kartoffeln weich sind.

Inzwischen die Bohnen putzen, in Stücke schneiden und in Salzwasser kurz kochen. Danach eiskalt abschrecken, weil so die schöne Farbe erhalten bleibt.

Zum Schluss noch zehn Minuten im Eintopf mitköcheln. Am Ende gehäutete Tomaten halbieren und unterrühren sie sollen nur heiß werden und ihren frischen Geschmack bewahren.

Zum Schluss noch reichlich Petersilie oder Koriandergrün unterrühren.

Beilage:

In tiefen Tellern servieren und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Dazu gibt es Weißbrot oder Bauernbrot.

Als Getränk sei ein eleganter Rotwein, zum Beispiel ein kühler Chianti Classico empfohlen.

Anja Petralia am 11. Juli 2017