

Lamm-Dattel Eintopf für 4-6 Personen

500 g Lammfleisch gewürfelt
1 EL Milch
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, gehackt
3 gr. Möhren in Stücke geschnitten
2 Knoblauchzehen fein gehackt
600 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe
2 TL Tomatenmark
12 entsteinte tischfertige Datteln
3 EL frische Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer

Reis oder Couscous als Beilage

1. Fleisch und Mehl in einen großen Gefrierbeutel geben, verschließen und gut schütteln
Olivenöl in einem heißen Topf erhitzen. Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und überschüssiges Mehl abklopfen.
Fleisch mit Möhren und Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 8-10 min. goldbraun braten.
2. Den Knoblauch zugeben und eine weitere Minute garen. Die Brühe zugießen und zum Kochen bringen.
Hitze reduzieren und den Eintopf zugedeckt 20 min. köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist.
3. Tomatenmark, Datteln und Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nochmal kurz zum Kochen bringen.
- 4 Mit Reis oder Couscous servieren

Guten Appetit