

Lammragout mit Folienkartoffelkartoffel und Grilltomate

600 g mageres Lammfleisch (Schulter oder Keule),
100 g grüne Oliven,
100 g schwarze Oliven,
3 EL Olivenöl,
1 getrocknete rote scharfe Paprikaschote,
Saft von 2 Zitronen,
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe,
1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Basilikum),
4 große Kartoffeln (ca. 600 g),
4 große Fleischtomaten, 4 El Sauerrahm,

Fleisch in Stücke schneiden und in einen großen Topf geben. Oliven entkernen und zum Fleisch geben. Olivenöl dazu-geben, Paprikaschote zerbröckeln und hineinstreuen, mit Zitronensaft und einem Schöpfer Brühe übergießen, salzen und pfeffern. Zudecken und auf kleiner Flamme ca. (1/4 Stunde schmoren lassen. Kartoffeln mit der Schale gut abbür-sten, in Alufolie wickeln und im Rohr bei 220 Grad ca. 30 Minuten backen. Ist das Fleisch gar in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit Sauce übergießen und mit Kräutern bestreuen. Servieren Sie dazu die Folienkartoffel mit Sauer-rahm und Grilltomate. Feinschmecker können dem Fleisch zum Schmoren etwas Gin begeben - allerdings dann nicht, wenn Sie eine spezielle Diät einhalten müssen!