

Reisfleisch vom Lamm

Zutaten für 4 Personen

75 d Lammfleisch (Hals ausgelöst), 6 EL Öl,
2 TL Paprikapulver, 1 Knoblauchzehe, Salz,
2 Zwiebeln, je eine grüne und rote Paprikaschote, 20 dag Reis,
 $\frac{3}{4}$ L heiße Fleischbrühe, 3 Paradeiser.

Zubereitung:

Das Fleisch in etwa 3 cm große Würfel schneiden. 3 EL Öl in einem Topf heiß werden lassen und die Fleischwürfel darin gut anbraten. Den Topf vom Herd nehmen, Paprikapulver einrühren und die geschälte, kleingeschnittene Knoblauchzehe dazugeben. Den Topf wieder auf den

Fleisch gerade bedeckt ist. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 50 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Mit Salz abschmecken. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln, die Paprikastreifen und den Reis darin unter ständigem Rühren anbraten, bis der Reis glasig ist. Die Fleischbrühe dazugießen, einmal umrühren und bei ganz schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Die Paradeiser mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und klein schneiden, die Stängelansätze entfernen. Die Paradeiser zum Reis geben, umrühren und weitere 7 bis 10 Minuten köcheln lassen. Das gegarte Fleisch locker mit der Reismischung vermengen und sofort servieren.

Empfohlene Beilage: Gemischter Salat oder Krautsalat.