Foto: © Ana Paula Goyke

# Ensopado de Borrego

Der Lamm-Eintopf bringt zu Ostern portugiesisches Flair in Ihr Zuhause ▪ Rezept **von Ana Paula Goyke**

Dieses Rezept ist aus mehreren Inspirationsquellen entstanden. Ich hoffe, der Lamm-Eintopf schmeckt euch!

- Arbeitszeit: ca. 20 min
- Kochzeit: ca. 40 min
- Schmorzeit: einige Stunden
- Schwierigkeitsgrad: leicht

**Zutaten für 4 Personen:**
- ca. 1 kg Lammfleisch (zum Schmoren)
- 1 dl Olivenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln, grob gehackt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 große Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 reife Tomaten oder 1 Suppenlöffel Tomatenmark
- 1 dl Weißwein
- 1 Suppenlöffel Schweineschmalz
- etwas Mehl
- Wasser
- Weißbrot, frittiert
- Salz und Pfeffer
- Petersilie

**Für die Marinade:**
- 1 dl Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- Piri-Piri (Tabasco)
- Rosmarin und Minze, grob gehackt
- Saft von 2 Zitronen
- 1 Glas Weißwein
- schwarze Pfefferkörner, zermörsert
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 4 Knoblauchzehen, grob gehackt
- etwas Salz

Das Fleisch in Stücke schneiden. Die Zutaten mit der Marinade vermischen und die Fleischstücke hinzufügen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleischstücke aus der Marinade nehmen, in Mehl wälzen und im Schweineschmalz anbräunen. Dann beiseite stellen. In einem Topf die gehackte Zwiebel, den Knoblauch und das Tomatenmark (oder die reifen, gehackten Tomaten) in Olivenöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Lammstücke, Karottenscheiben und die Marinade dazu geben. Wenn nötig, etwas Wasser hinzufügen.

Einige Stunden bei niedriger Temperatur im geschlossenen Topf schmoren lassen, bis das Fleisch zart ist. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver und eventuell Piri-Piri (Tabasco) abschmecken. Die Flüssigkeit kontrollieren.

Das Weißbrot in Scheiben schneiden und in Öl knusprig frittieren. Das Brot auf einer Platte anrichten und das Fleisch und die Soße darüber geben. Mit frischer Petersilie und Minze dekorieren.

Dazu passen in Würfel geschnittene Pommes frites (oder gekochte Kartoffeln) und Blattsalat, in dünne Streifen geschnitten und mit Olivenöl, Zitronensaft und frischem Koriander gewürzt.

Bom apetite!