

## **Lammeintopf mit Quitten**

Zur klugen Vorratshaltung gehört auch, dass man, falls eine Gefriermöglichkeit im Haushalt vorhanden ist, Gerichte eingefriert. An stressigen Arbeitstagen kann man so schnell auf ein leckeres Essen zurückgreifen. Besonders gut zum Einfrieren eignen sich Suppen und Eintöpfe. Bei diesem Rezept kommt noch dazu, dass man die Quittenzeit ausnutzen kann. Sollte man keine Quitten bekommen, kann man den Eintopf auch mit Äpfeln machen, die sich auch zum Backen eignen, wie die Sorten Brettacher oder Boskop.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 200 g Zwiebeln
- ▶ 1 kleine Chilischote
- ▶ 1/2 l Gemüsebrühe
- ▶ 1/8 l Weißwein
- ▶ 500 g Lammrücken, filetiert
- ▶ 1 Prise Safran
- ▶ 1 große Quitte
- ▶ 50 g Korinthen
- ▶ 25 g Ingwer
- ▶ 1 TL Zimt
- ▶ 250 g Salatgurke
- ▶ 300 g Möhren
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ etwas gehackte Petersilie



## Zubereitung:

- ▶ Das Lammfleisch in Würfel schneiden und salzen.
- ▶ Die Zwiebeln fein hacken und den Knoblauch durchpressen.
- ▶ Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten.
- ▶ Zwiebeln, Knoblauch, Safran und Zimt unterrühren. Die Gemüsebrühe und den Wein dazu gießen, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 1 Stunde garen.
- ▶ Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- ▶ Die Quitte waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Die Gurke schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- ▶ Die Chilischote klein hacken.
- ▶ 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Quitte, die Möhren, den Chili, den Ingwer und die Korinthen zum Eintopf geben.
- ▶ 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Gurke unterrühren.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie überstreuen.