

Lammragout mit grünen Bohnen

Zutaten:

- *mind. 500 g frische gewürfelte Tomaten oder 500 ml Passata / Polpa*
- *mind. 500 g grüne Bohnen*
- *Olivenöl, Salz und Pfeffer*
- *1 Zwiebel*

Zubereitung:

1. Rippen und Dünnung (Lappen) in Olivenöl anbraten, Zwiebel und Knoblauch zugeben u. mit schmoren.
2. Mit Wasser ablöschen, Flüssigkeit einkochen.
3. Mit den Tomaten ablöschen.
4. Salzen und Pfeffern und bei geringer Hitze weich kochen.
5. Bohnen dazugeben und alles fertig garen.
6. Fleisch herausnehmen, von den Knochen und Rippen entfernen, auch Fett und Häute entfernen.
7. Alles klein schneiden, wieder ins Gemüse geben und abschmecken.

Mit Rosmarinkartoffeln oder Fladenbrot servieren.

Passend dazu:

Feta-Quark:

Feta + Quark + Milch mit Pfeffer, Salz, Knoblauch und etwas Zucker abgeschmeckt