

Lamm-Eintopf mit Gartengemüse und Miso

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g gewürfelte Lammschulter
- 4 l Wasser
- 2 Schalotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 große Karotte
- 0,2 Steckrübe
- 10 Köpfchen Rosenkohl
- 2 große Kartoffeln
- 10 Blätter Palmkohl
- 4 Lorbeerblätter
- 2 EL helle Misopaste
- 1 Bund Liebstöckel
- 8 Zweige Bohnenkraut
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, entkernen und fein würfeln. Wasser in einen Topf geben. Lammfleisch salzen, in das Wasser geben und aufkochen. Dabei den aufsteigenden Schaum mit einer Kelle abschöpfen. Nach dem Aufkochen Schalotten, Knoblauch, Lorbeerblätter und Chiliwürfel dazugeben. Circa 70 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch weich geworden ist.

Währenddessen Karotte, Steckrübe und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Rosenkohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Palmkohl waschen, Stiele von den Blättern entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Karotten-, Steckrüben- und Kartoffelwürfel sowie den Rosenkohl zum Eintopf geben. Nach circa 10 Minuten den Palmkohl hinzufügen und weitere 5-10 Minuten garen. Mit einer Kelle etwas vom Eintopf (ohne Fleischstücke) in einen Mixbecher schöpfen und mit der Misopaste fein pürieren. Zurück zum Eintopf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die geschnittenen Kräuter unterrühren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 18.01.2024

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen