

## Mein Tipp in der Vorweihnachtszeit...

### Schmorpfanne mit Lamm, Kartoffeln und Gemüse für 4 Personen



#### Zutatenliste:

500 g	Lammlachse
500 g	Kartoffeln festkochend (klein)
700 ml	passierte Tomaten
1	große Zwiebel
4-8	Knoblauchzehen gepresst
	gehackter Thymian und Rosmarin
2	Paprikaschoten
400 g	Cocktail Tomaten
1	große Aubergine
4	Möhren
125 g	Kenia Bohnen
125 g	Zuckererbsen
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz
	Olivenöl
	Rapsöl
50 ml	Rotwein

### **Zubereitung:**

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden und mit dem Gemüse in Olivenöl andünsten.
2. Mit dem Rotwein ablöschen, die passierten Tomaten und den gepressten Knoblauch dazu geben. Die Cocktail Tomaten waschen und halbieren und ebenfalls kurz mit andünsten und in eine Auflaufform füllen. Die vorgekochten Kartoffeln mit Schale vierteln und in der Auflaufform verteilen.
3. Die Lammlachse in Streifen scheiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Rapsöl scharf anbraten. Anschließend mit dem gehackten Thymian und Rosmarin unter das Gemüse mengen.
4. Bei 220 Grad Umluft für 10-15 Minuten in den Ofen.
5. Dazu kann ein Vollkornbaguette gereicht werden.

### **Meine Empfehlung:**

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, eine schöne Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest. Bleiben Sie auch in 2017 weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe  
Ernährungsberater

