

Buntes Sommergemüse mit Lamm

Zutaten für 2 Portionen

150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
300 g mageres Lammgulasch
1 EL Curry-Gewürzmischung
Salz, Pfeffer
1 Chilischote
350 ml SANA-PRO BASEN BOUILLON
675 g Kartoffeln
200 g grüne Bohnen
200 g Fleischtomaten
400 g Zucchini

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl erhitzen und Gulasch portionsweise anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mit Curry- Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und Chilischote würzen.

SANA-PRO BASEN BOUILLON zugießen, etwa ½ h schmoren lassen. Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 25 Minuten kochen lassen, danach abgießen und pellen.

Bohnen putzen und klein schneiden, zum Gulasch geben und 10 Minuten schmoren lassen; Tomate und Zucchini klein schneiden, zugeben und ebenfalls 5-10 Minuten erhitzen. Lammgulasch abschmecken und mit Kartoffeln servieren.

Nährwertangaben pro Portion

459 kcal / 1.929 kJ

Eiweiß	39,6 g
Fett	19,4 g
davon:	
gesättigte Fettsäuren	5,5 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	9,8 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	30,3 g
Ballaststoffe	12,1 g
BE	3