

Südafrikanischer Kürbis - Lamm - Eintopf

Unsere Sortenempfehlung : Flat White Boer

30 g	Ingwer, fein gehackt
2	Zwiebel(n), gehackt
2 EL	Öl
300 ml	Brühe (z.B. Lamm-Fond)
1 Zehe	Knoblauch, fein gehackt
1 kg	Lammfleisch (Schulter oder Nacken), gewürfelt
100 ml	Weisswein
600 g	Kürbis , gewürfelt
1 Dose	Mais
1	Peperoni (oder mehr, nach Geschmack), entkernt und in kleinen Stücken
Salz und Pfeffer	
Zimt	



Zubereitung :

Die Zwiebeln und den Knoblauch im Öl andünsten. Das Fleisch dazugeben und kräftig anbraten. Danach salzen. Mit Wein und Brühe ablöschen. Zugedeckt ungefähr eine Stunde köcheln lassen.

Dann Kürbis, Mais, Ingwer und Peperoni dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 15-30 Minuten köcheln lassen. Der Kürbis darf allerdings nicht völlig verkochen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu schmeckt Weißbrot oder Baguette. Oder mit weniger Brühe auch mal Reis.