

Torly

Zutaten für 4 Portionen

250 g weiße Bohnen vorkochen

3 Kartoffeln, geschält & gewürfelt

5 Karotten, geschält, in Stifte schneiden

150 g grüne Erbsen

1 Aubergine, geschält, in ca. 1.5 cm dicke Scheiben schneiden

1 große Zwiebel, schälen und in ca. 1.5 cm dicke Ringe schneiden

4 Tomaten, gehäutet & in ca. 1.5 cm dicke Scheiben schneiden

500 g Lammfleisch, grob gewürfelt

2 Lorbeerblätter

1 TL Muskatnuss

1 TL Salz

1 TL Pfeffer

4 Nelken

1 Zimtstange

Zubereitung

Lammfleisch im Wasser kochen mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Nelken, Zimtstange --> ca. 20 Minuten kochen lassen

in 2. Pfanne Zwiebeln frittieren, danach pochierte Tomaten hinzufügen --> 10 Minuten kochen lassen

Die Karotten und die Kartoffeln in großer Pfanne vorkochen --> ca. 15 Minuten

Aubergine, grüne Erbsen, weiße Bohnen, Lammfleisch (ohne Flüssigkeit), Lorbeerblätter, Inhalt 2. Pfanne beimischen

Beilage

Salat & Pitabrot

