

Walliser Lammragout

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

439 Kcal, 23 g Fett, 12 g KH

Zutaten

1 cl Sonnenblumenöl

120 g Lammragout

2 g Raclette (RL Gewürz)

1 andünsten

20 g Zwiebeln, würfeln

25 g Karotten, würfeln

25 g Sellerie, würfeln

25 g Lauch, würfeln

5 g Butter

1 g Raclette (RL Gewürz)

2 zugeben, mitdünsten

5 cl Pelati Tomaten

1.5 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

2 g einsfürAlles (RL Gewürz)

3 mit Gemüsebouillon ablöschen
alles andere zugeben und 25 Minuten
schmoren
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe
abschmecken mit einsfürAlles