

## Gebratenes Lamm

Zubereitungszeit **1 Stunde und 50 Minuten**  
Kalorien pro Portion **10**



### Zutaten für 4 Personen

150 g Karotten  
8 Schalotten  
1 EL Öl  
2 Lammhaxen  
3 EL Kikkoman Teriyaki Barbecuesauce mit Honig  
10 ml Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Viergewürz  
Pfeffer  
200 g Bohnen, dick  
150 g Erbsen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Bund Koriander  
1 EL Olivenöl  
200 g gekochter Weizengrieß  
1/2 TL Kümmelpulver

### Zubereitung:

1. Die Karotten und Zwiebeln schälen und zerkleinern.
2. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammhaxen dazugeben, sie auf jeder Seite anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebeln und Karotten in die Pfanne geben und 2 Minuten bei geringer Hitze unter Rühren garen. Dann die Lammhaxen wieder in die Pfanne geben, die Barbecuesauce darüber gießen, wenden, salzen, zum Kochen bringen und 15 Minuten garen lassen.
3. Die Gemüsebrühe hinzugießen, den Knoblauch hacken und mit 1 TL Viergewürz hinzugeben. Die Pfanne abdecken und 1 Stunde kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. (Am Ende der Garzeit sollte die Sauce eingekocht sein und nur die Lammhaxen bedecken).

4. Die Bohnen und Erbsen aus der Schale lösen, 3 Minuten in kochendes Salzwasser geben und abgießen.
5. Die Zwiebeln schälen und zerkleinern, den Koriander hacken.
6. Öl in eine Bratpfanne geben, die Zwiebeln hinzufügen, umrühren und 5 Minuten bei kleiner Hitze garen, die Erbsen und Bohnen dazugeben, umrühren und bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten garen, den Weizengrieß dazugeben und mit Kümmel bestreuen. Noch einmal für 5 Minuten lang erhitzen, den Koriander hinzugeben, umrühren und vom Herd nehmen. Die warmen Lammhaxen mit dem Weizengrieß und dem Gemüse servieren.

**Guten Appetit!**