

LAMMRAGOUT PARAGUAY



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 3.10

Nährwert pro Rezept

343 Kcal, 23 g Fett, 19 g KH

Zutaten

80 g Lammragout

30 g Zwiebeln, gehackt

20 g Rote Peperoni, würfeln

2 g Olivenöl

1 andünsten

30 g Rotwein

2 ablöschen

100 g Pelatitomaten

20 g Süsskartoffeln, würfeln

10 g Pinenkerne

30 g Rahm

RedLine Scharfmacher

8 g RedLine Paraguay

3 zugeben, ca. 60 Min. weichkochen
Scharfmacher für gewünschte Schärfe