

# MEKONG VEGI LAMM Ragout



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menükosten ca.

Chf. 1.25

Nährwert pro Rezept

223 Kcal, 33 g Fett, 29 g KH

---

## Zutaten

80 g Auberginen, würfeln  
(Statt Lamm)

30 g Zwiebeln, gehackt

20 g Rote Peperoni, würfeln

1 g Erdnussöl

30 g Rotwein

100 g Rahm

20 g Süsskartoffeln, würfeln

10 g Pinienkerne

10 g Mandelsplitter

RedLine Scharfmacher

8 g RedLine Mekong

1

Alles mischen, 60 Min. weichkochen  
Scharfmacher für gewünschte Schärfe