

Ziegeneintopf

Zutaten:

- 250 g klein geschnittenes Ziegenfleisch
- 100 g rote Paprika
- 50 g Zwiebeln
- 50 g Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 reife Tomate
- 150 ml Wasser
- 1 EL Tomatenkonzentrat
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- Paprikapulver, Kümmel
- und 1 Römertopf

Zubereitung:

1. Das Fleisch im warmen Olivenöl anbraten, dann in einen Römertopf umschütten.
2. Die Zwiebeln in der Pfanne im Olivenöl glasig anbraten.
3. Das restliche Gemüse (außer der Tomate) in die Pfanne geben und kurz anbraten.
4. Das Tomatenkonzentrat mit dem Wasser und mit den Gewürzen gut mischen.
5. Jetzt alles zusammen mit dem Fleisch im Römertopf gut mischen.
6. Die Tomate vierteln und oben über das Gemüse-Fleischgemisch legen.
7. Jetzt den Römertopf in dem vorgewärmten Ofen bei 180°C für 80-100 Minuten stehen lassen.