Sonstiges

Geröstete Okraschoten

Zutaten:

250 g Okraschoten
500 g Tomatenmark
1 St. Zwiebeln klein
1 St. Knoblauch
Öl
250 g Lammfleisch aus der Schulter
Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel
Bockshornklee

Zubereitung:

Die Lammschulter mit Öl bestreichen und im Backofen bei 150 Grad 1 Stunde lang backen lassen.Dann auf 120 Grad runterdrehen und eine weitere Stunde garen lassen.Anschließend auf 100 Grad drehen und nach einer Stunde kann man das Fleisch dann mit zwei Gabeln vom Knochen lösen.Die Okraschoten auf ein Backblech geben und mit Öl beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer würzen und gut einmassieren. Im Backofen bei 200 Grad ca. 10-15 Minuten lang garen lassen, bis diese schön braun sind.Die Zwiebeln und den Knoblauch in Würfel schneiden und beides in Öl anbraten, mit den Tomaten ablöschen und würzen. Zum Schluss das Fleisch hinzugeben und die Okraschotten beim Servieren oben drauf legen.