



## Lammhaxengulasch mit Kritharaki und Paprika

### Zutaten (für vier Personen)

700 g ausgelöste und gewürfelte Lammhinterhaxen  
2 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
8 Pfefferkörner  
8 Wacholderbeeren  
1 EL Öl  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikapulver  
150 ml Traubensaft  
350 ml Gemüsebrühe  
Zesten von einer unbehandelten Zitrone  
100 g Paprikawürfel (bunt)  
180 g Kritharaki  
Salz, Pfeffer  
1/2 TL Ingwerpulver  
1/2 TL Kardamompulver  
1/2 TL Kreuzkümmel  
80 g Zwiebelwürfel

### Garnitur:

je 1 EL Chiliflocken und -fäden  
4 Minzkrönchen

### Zubereitung (circa 50 Minuten)

Würfel von Lammhaxen mit fein gewürfeltem Knoblauch, gestoßenen Wacholderbeeren und Pfefferkörnern, etwas Öl, Ingwer, Kreuzkümmel, Kardamom und Lorbeerblätter vermengen und marinieren lassen. Danach alle Zutaten und Zwiebelwürfel in heißem Öl anbraten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, mit rotem Traubensaft angießen, mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen, köcheln lassen und 45 bis 50 Minuten garen lassen. Zum Schluss die Paprikawürfel unterheben, Zitronenzesten zufügen. Kritharaki in 1,5 Liter leicht gesalzenem Wasser rund eine Viertelstunde kochen und abschütten. Auf flachem Teller rundum anhäufeln, in die Mitte das Gulasch geben, mit Chiliflocken bestreuen, zum Schluß mit Chilifäden und Minze garnieren.

### Nährwerte pro Person

663 kcal - 33 g Fett - 45 g Eiweiß - 49 g Kohlenhydrate - 4 BE  
**Dieses Gericht ist lactosefrei und eifrei.**