

Hammelfleisch-Eintopf

Zutaten

- 200g Hammelfleisch in kleine Stücke geschnitten
- 100g Karotten
- 100g Kartoffeln
- 1 Schalotte in größere Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel Schalotten (gewürfelt)
- 20g Knoblauch (gewürfelt)
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- 2 Esslöffel Kokosnussöl

Zubereitung

Das Fleisch zusammen mit dem Salz in etwa einem Liter Wasser für 2-3 Stunden kochen. (im Schnellkochtopf: 30-40 Minuten) Karotten, Kartoffeln und die großen Schalotten-Stücke dazugeben und bei niedriger Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Das Kokosnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die gewürfelten Schalotten zusammen mit dem Pfeffer goldgelb anschwitzen und anschließend in die Suppe geben.

Wir wünschen Guten Appetit!

© [The Nattika Beach Ayurveda Resort](#)