



Lamm mit Okra

Lamm (oder Zicklein) mit Okra

1 kg Lammfleisch (oder Zicklein)
in Portionen
1 kg Okra
500 g Tomaten
1/2 Tasse Olivenöl
1 Zwiebel
Essig, Salz, Pfeffer

Die Okra waschen, mit Essig übergießen und ein wenig einziehen lassen. Dann das Fleisch in einem Topf mit der kleingeschnittenen Zwiebel in Öl anbräunen.

Die geschälten und kleingeschnittenen Tomaten hinzugeben und das Ganze 10-15 Minuten kochen lassen, bis das Fleisch halbgar ist. Dann die Okra, Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf hinzufügen und das Gericht auf kleiner Stufe weiterkochen lassen.

Lamm oder Zicklein mit Fenchel

1 kg Lammfleisch (oder Zicklein)
in Portionen
1 kg Fenchel
2 Zitronen
1/2 Tasse Olivenöl
Salz, Pfeffer

Das Fleisch in einem Topf in Olivenöl anbräunen. Anschließend den kleingeschnittenen Fenchel und 2 Tassen Wasser zugeben und das Ganze kochen lassen. Zum Schluß den Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen.

