



Ziegenragout

Zutaten

- 1kg Ziegenfleisch mit Knochen
- 3 unreife Kochbananen
- ca. 300g Yams
- 3 Große frische Tomaten
- 1 Zwiebeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Ingwer-Knoblauch Paste
- Jeweils 1 TL
 - Pfeffer
 - Paprikapulver
- 1/4 TL Rondelles
- 1/2 TL Herbes de Provence
- 1/2 TL Liebstöckel
- 1 Scotch Bonnet Chili
- 3 EL Magic Sauce
- Salz
- Speise- oder Palmöl
- Jeweils Frische
 - Basilikum
 - Thymian
 - Rosmarin

Zubereitung

1. Fleisch reinigen und in größeren Stücken Schneiden
2. Kochbananen und Yams schälen, waschen und in etwas 5 cm lange Stücke schneiden
3. Tomaten, Zwiebeln und Lauchzwiebeln schneiden
4. Öl in einem Topf erhitzen , Zwiebeln und Salz zugeben und andünsten

5. Ziegenfleisch hinzugeben und kurz anrösten
6. Die Knoblauch-Ingwer Paste, Pfeffer, Rondelles, Liebstöckel, herbes de Provence und Paprikapulver hinzugeben, gut rühren und ca. 5 Minuten anrösten
7. Dann die Blätter Basilikum, Thymiam, Lorbeerblätter und die Tomaten hinzu, gut vermischen und bei Gelegentlichem Rühren ca. 2 Min andünsten
8. Kochbananen hinzugeben und ca, 5 Minuten kochen.
9. Dann die Yamswurzel, den Scotch Bonnet Chili, die Hälfte der Magic Sauce hinzugeben, mit Wasser bedecken und zugedeckt ca. 25 Minuten kochen.
10. Dann (optional) den Scotch Bonnet herausnehmen und weitere 20 Minuten kochen.
11. Anschließend den Lauchzwiebel und der Rest der Magic Sauce hinzugeben, ca. weitere 5 Minuten köcheln und abschmecken. Fertig!

Bon appétit!

Deine Fadi