

# WM 2022 Katar Lammvoressen

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 60 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 5.80

Nährwert pro Rezept

410 Kcal, 28 g Fett, 5 g KH

---

## Zutaten

1 cl Olivenöl

150 g Lammvoressen

10 g Zwiebeln, hacken

5 g Knoblauch, hacken

**1** anbraten

5 cl Pelati Tomaten

20 g Kichererbsen, gekocht

3 g WM 2022 Katar Fleisch Mix (RL Gewürz)

**2** zugeben und würzen  
bei 180°C im Ofen 60 Min. schmoren