

Rezept

Geschmortes Lamm mit Kürbis

Ein Rezept von Geschmortes Lamm mit Kürbis, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg Lammfleisch (aus der Schulter oder Haxe)	4 weiße Zwiebeln
700 g Kürbis (z. B. Muskat-Kürbis, 600 g Fruchtfleisch)	1 Stück frischer Ingwer (etwa haselnussgroß)
2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer	2 Zimtstangen
3-4 3-4 Safranfäden	1 ml 1 EL Smen
1 EL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfleisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Den Kürbis schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein raspeln oder winzig klein schneiden.

3. Das Öl in einem Schmortopf mit Deckel erhitzen, das Fleisch darin rundum anbraten. Zwiebeln kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Zimtstange und Safran würzen. Mit $\frac{1}{4}$ l Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze in 35 Min. garen.

4. Inzwischen in einem Topf Salzwasser aufkochen lassen, die Kürbiswürfel darin in 10-15 Min. garen. In einem Sieb abtropfen lassen, die Kürbiswürfel durch das Sieb streichen oder mit dem Pürierstab pürieren.

5. Smen in einer Pfanne erhitzen, das Kürbispüree darin bei schwacher Hitze in 10 Min. goldbraun anbraten. Honig, Ingwer und übrige Zimtstange dazugeben und weitere 6-7 Min. köcheln lassen.

6. Das Fleisch mit der Sauce in die Mitte eines großen Tellers geben. Das Kürbispüree drumherum anrichten.