

Rezept

# Geschmortes Lamm mit Kürbis

Ein Rezept von Geschmortes Lamm mit Kürbis, am 08.06.2023

## Zutaten

<b>1 kg</b> Lammfleisch (aus der Schulter oder Haxe)	<b>4</b> weiße Zwiebeln
<b>700 g</b> Kürbis (z. B. Muskat-Kürbis, 600 g Fruchtfleisch)	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa haselnussgroß)
<b>2 EL</b> Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer	<b>2</b> Zimtstangen
<b>3-4</b> 3-4 Safranfäden	<b>1 ml</b> 1 EL Smen
<b>1 EL</b> 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 ¼ 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.