

Rezept

Lamm-Kürbis-Tajine

Ein Rezept von Lamm-Kürbis-Tajine, am 11.06.2026

Zutaten

600 g Lammfleisch (aus der Schulter)	2 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe (Instant)	400 g grüne Bohnen
500 g Kürbis (geputzt gewogen)	2 rote Paprikaschoten
Salz	Chilipulver
1 Msp. Safran	1 Bund Petersilie
300 g Couscous	1 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, das Fleisch darin bei starker Hitze scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 35 Min. leise kochen lassen.
2. Inzwischen die Bohnen waschen, die Enden abknipsen, die Bohnen quer halbieren. Das Kürbisfleisch in Stifte von der Größe der Bohnen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Bohnen, Kürbis und Paprikastreifen zum Fleisch geben und untermischen. Mit Salz, Chilipulver und Safran würzen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 20 Min. garen.
4. Inzwischen die Petersilie waschen und grob hacken. Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten, die Butter untermischen. Lammtopf und Couscous in zwei Schüsseln anrichten und jeweils mit Petersilie bestreut servieren.