

Rezept

Lamm-Tajine

Ein Rezept von Lamm-Tajine, am 23.03.2023

Zutaten

2 TL Korianderkörner	2 TL Kreuzkümmel
250 g Schalotten	3 Knoblauchzehen
500 g Möhren	500 g festkochende Kartoffeln
2 eingelegte Salzzitronen	1 kleine rote Chilischote
600 g Lammfleisch (Keule oder Schulter)	3 EL Olivenöl
2 Stangen Zimt	1200 ml Rinderfond
2 Dosen stückige Tomaten (800 g)	100 g getrocknete Aprikosen
Salz	Pfeffer
150 g schwarze Oliven (entsteint)	2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
4 Stängel glatte Petersilie	4 Stängel Minze
4 Stängel Koriandergrün	2 TL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 845 kcal, 52 g F, 37 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Korianderkörner und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis sie duften, dann auskühlen lassen. Die Schalotten schälen, den Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren putzen, Kartoffeln waschen. Beides schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Salzzitronen vierteln, das Fruchtfleisch herauslösen und nur die Schale in dünne Streifen schneiden. Die Chili waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Chilihälften grob hacken. Das Fleisch mit kaltem Wasser abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 5 cm große Stücke schneiden. Die abgekühlten Gewürzsamen im Mörser grob zerstoßen.
3. In einem Bräter das Öl erhitzen. Das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten, dann herausnehmen. Möhren und Schalotten ins Bratfett geben und kräftig anbraten. Knoblauch hinzufügen und kurz mit andünsten. Fleisch, Kartoffeln, Zitrone, alle Gewürze, Chili, Rinderfond, Tomaten, Aprikosen sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und unterrühren. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 1 Std. abgedeckt schmoren.
4. Anschließend Oliven und Harissa dazugeben und das Gericht weitere ca. 15 Min. schmoren, bis das Fleisch schön weich ist. Ist die Sauce zu sehr eingedickt, dann noch etwas Fond oder Wasser unterrühren.
5. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Kräuter unter die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz, Honig und nach Belieben mit mehr Harissa abschmecken.