

Rezept

Lamm-Tajine mit Quitten

Ein Rezept von Lamm-Tajine mit Quitten, am 29.03.2023

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kg Lammschulter (mit Knochen; gleich vom Metzger in 10 cm große Stücke hacken lassen) | 2 TL Ras-el-hanout |
| je 1 TL Zimt- und Ingwerpulver | 2 TL gemahlene Kurkuma |
| Salz | 3 TL Zucker |
| 1/2 Döschen Safranfäden (0,1 g) | 2 Zwiebeln |
| 4 Quitten (600-700 g) | 4 EL Olivenöl oder 1 EL Smen |
| 2 EL Olivenöl | 1/2 Döschen Safranfäden (0,1 g) |
| 1 EL Zucker | je 1/2 TL Ras-el-hanout, Zimt- und Ingwerpulver |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Für das Fleisch Lammstücke mit einem feuchten Tuch abreiben, so entfernt man Splitter von den Knochen am besten. Alle Gewürze mit Zucker und 2 TL Salz mischen und das Fleisch damit einreiben.
2. Die Zwiebeln schälen und auf der Rohkostreibe fein reiben. Den Safran zerkrümeln und in 1/4 l lauwarmem Wasser einweichen, bis das Wasser gelb wird.
3. Das Lamm mit den Zwiebeln, dem Öl oder Smen und dem Safranwasser in die Tajine oder in einen Topf geben und heiß werden lassen. Den Deckel drauf und das Lamm bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde schmoren lassen, bis es so weich ist, dass es fast von den Knochen abfällt.
4. Nach ungefähr 20 Minuten die Quitten mit einem Tuch abreiben, der Flaum muss weg. Die Quitten vierteln und das Kerngehäuse mit einem stabilen Messer heraussäbeln. Am besten von zwei Seiten her einschneiden und herausbrechen. Die Quittenviertel außen jeweils kreuzweise einritzen. Den Safran zerkrümeln und in etwa 150 ml lauwarmes Wasser rühren.
5. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Quitten darin kurz anbraten. Mit Ras-el-hanout, Zimt, Ingwer und Zucker würzen, das Safranwasser dazuschütten und die Quitten zugedeckt 20-30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen, bis sie weich sind.
6. Das Lamm abschmecken und auf eine Platte oder einen großen Teller füllen. Die Quitten darauf legen und die Tajine rasch servieren.