

Rezept

Lamm-Tajine mit Quitten und Möhren

Ein Rezept von Lamm-Tajine mit Quitten und Möhren, am 29.05.2023

Zutaten

Für das Fleisch

1 Gemüsezwiebel	2 EL Olivenöl
750 g Lammgulasch	1 Zimtstange
2 TL rosenscharfes Paprikapulver	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe	

Für das Gemüse

400 g Möhren	2 Quitten (ca. 500 g)
1/2 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 23 g F, 28 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Tajine bei Bedarf ca. 10 Min. wässern. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in der Tajine auf dem Herd langsam erhitzen und das Fleisch darin in zwei Portionen nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3 Min. unter Wenden braun anbraten. Das Gulaschfleisch in die Tajine geben. Zwiebelwürfel, Zimtstange, Paprikapulver und Kreuzkümmel dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Brühe dazugießen. Den Deckel auflegen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen. Die Tajine erst bei starker Hitze aufkochen, dann bei mittlerer Hitze fertig garen - das dauert insgesamt ca. 1 Std.
2. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Quitten vierteln, schälen, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Möhren und Quitten nach ca. 1 Std. Garzeit zum Lamm geben und gut untermischen. Die Tajine zugedeckt bei mittlerer Hitze noch ca. 30 Min. garen.
3. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Tajine aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Petersilie bestreuen. Dazu passt Couscous, am besten mit Harissa abgeschmeckt, oder ein Fladenbrot.