

Rezept

Lammragout mit Granatapfelkernen

Ein Rezept von Lammragout mit Granatapfelkernen, am 04.06.2023

Zutaten

500 g Lammschulter oder -keule (ohne Knochen)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund Koriander
1 Granatapfel	2 EL Olivenöl
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Koriander	1 TL Harissa (arabische scharfe Würzpaste, ersatzweise Sambal oelek)
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfleisch von größeren Fettstücken und von den Sehnen befreien und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Koriandergrün waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und etwa ½ EL davon beiseite legen, den Rest fein hacken. Den Granatapfel halbieren, eine Hälfte ebenfalls beiseite legen, die andere auspressen.
2. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Lammfleisch darin bei starker Hitze in zwei Portionen kräftig anbraten und jeweils wieder herausnehmen. Dann Knoblauch, Zwiebel und gehackten Koriander bei mittlerer Hitze andünsten. Das Fleisch wieder dazugeben und alles mit Paprika, Kurkuma, gemahlenem Koriander, Harissa und Salz würzen. Granatapfelsaft und 100 ml Wasser dazugießen und das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Std. schmoren lassen, bis es weich ist.
3. Die übrige Granatapfelhälfte in Stücke brechen und die Kerne aus den weißen Trennhäutchen herauslösen. Den Saft, der dabei abläuft, in einer Schüssel auffangen und zum Fleisch geben.
4. Das Ragout eventuell mit Salz abschmecken, übrige Korianderblättchen und Granatapfelkerne aufstreuen. Mit frisch gekochten Nudeln mischen.