

Rezept

Lammtajine mit Pflaumen

Ein Rezept von Lammtajine mit Pflaumen, am 15.12.2025

Zutaten

200 g	Trockenpflaumen	1 kg	Lammfleisch (Schulter oder Schlegel)
1 TL	Zimtpulver	2 TL	Damaszener Schwarzkümmel
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)	1 TL	gemahlener Ingwer
6 EL	Olivenöl	400 g	Gemüsezwiebeln
2	Knoblauchzehen	50 g	Butter
1 EL	Sesamsamen		Kubeben-Pfeffer
Tajine-Form (ersatzweise einen Schmortopf mit Deckel)			

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 970 kcal

Zubereitung

1. In einer Schüssel die Trockenpflaumen mit $\frac{3}{4}$ l lauwarmem Wasser bedecken und etwa 4 Std. einweichen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen.
2. Das Lammfleisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel das Zimtpulver, den Schwarzkümmel, das Kurkuma und den Ingwer mit 2 EL Olivenöl verrühren. Die Fleischstücke untermischen.
4. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
5. In der Tajine-Form die Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Lammfleisch bei starker Hitze auf allen Seiten etwa 3 Min. anbraten. Zwiebelringe und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.
6. 2 EL Olivenöl und $\frac{3}{4}$ l Einweichwasser dazugeben und das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. schmoren lassen.

7. Inzwischen die eingeweichten Pflaumen in kochendem Wasser 2 Min. blanchieren und eiskalt abschrecken.

8. Die Pflaumen zum Lammfleisch in die Tajine-Form geben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 10-15 Min. schmoren lassen.

9. Inzwischen 1 EL Olivenöl erhitzen, den Sesam darin bei schwacher Hitze 3 Min. anrösten. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Die Tajine mit dem Sesam bestreuen, mit dem Pfeffer würzen und in der Tajine-Form servieren. Dazu passt Fladenbrot.