

## Rezept

# Lammtopf mit Kürbis und Quitten

Ein Rezept von Lammtopf mit Kürbis und Quitten, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>1</b> Döschen Safranfäden (0,1 g)	<b>800 g</b> Lammschulter oder -keule ohne Knochen
<b>2</b> Zwiebeln	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>2 EL</b> Olivenöl	je 2 TL mildes und scharfes Paprikapulver, gemahlener Koriander und Ras-el-hanout (marokkanische Gewürzmischung)
Salz	<b>2</b> Quitten
<b>1 Stück</b> Kürbis (ca. 600 g)	<b>1 TL</b> Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

## Zubereitung

1. Den Safran zwischen den Fingern leicht zerreiben und mit 400 ml Wasser verrühren. Stehen lassen, bis sich das Wasser kräftig orangefarben verfärbt hat.
2. Das Fleisch von größeren Fettstücken und Sehnen befreien und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Das Fleisch in einem Topf mit Zwiebeln, Knoblauch, Öl und allen gemahlene Gewürzen mischen, salzen und erhitzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. schmoren. Dann die Hälfte des Safranwassers dazugießen und das Fleisch zugedeckt weitere 30 Min. garen.
4. Inzwischen die Quitten mit einem Tuch abreiben und den Flaum auf der Schale entfernen. Die Quitten vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Die Quitten schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Kürbis putzen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
5. Quitten und Kürbis mit dem restlichen Safranwasser unter das Fleisch mischen und alles weitere 20 – 30 Min. schmoren, bis das Fleisch schön zart und Kürbis und Quitten bissfest sind. Das Ragout mit dem Honig und eventuell noch etwas Salz abschmecken und servieren.