

Rezept

Orientalischer Lammtopf aus der Tajine

Ein Rezept von Orientalischer Lammtopf aus der Tajine, am 16.09.2024

Zutaten

Für das Fleisch

800 g Lammfleisch (aus der Keule; ohne Knochen)	5 Pimentkörner
4 EL Olivenöl	1 TL Zimtpulver
1 TL Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer	250 g Fleischbrühe

Für das Gemüse

600 g Wirsing	1 Steckrübe (ca. 350 g)
300 g rote Zwiebeln	100 g getrocknete Aprikosen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 47 g F, 42 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag das Lammfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Die Pimentkörner im Mörser fein zerstoßen, mit Öl, Zimt und Cayennepfeffer verrühren. Das Fleisch mit dem Würzöl gründlich mischen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std., am besten über Nacht, marinieren.
2. Am nächsten Tag die Tajine bei Bedarf mindestens 10 Min. wässern. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das marinierte Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in der Tajine-Form verteilen. Die Brühe aufkochen und dazugießen. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und die Tajine im Ofen (unten) ca. 1 Std. schmoren.
3. Inzwischen den Wirsing putzen, halbieren, den Strunk entfernen, die Blätter waschen, trocken schütteln und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Steckrübe putzen, schälen und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Aprikosen vierteln. Nach ca. 1 Std. Garzeit Wirsing, Steckrübe, Zwiebeln und Aprikosen in die Tajine geben und die Tajine zugedeckt im Ofen noch ca. 30 Min. garen.
4. Die Tajine aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Fladenbrot oder Couscous, am besten mit Harissa abgeschmeckt.