

Rezept

Orientalisches Lammragout

Ein Rezept von Orientalisches Lammragout, am 11.12.2024

Zutaten

700 g Lammfleisch aus der Keule	1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone	2 EL Rapsöl zum Anbraten
1 Zimtstange	1 EL Honig
Salz	Pfeffer
200 g getrocknete Aprikosen	1 frische Aprikose

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**
Portion Ca. 620 kcal, 37 g F, 35 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Das Lammfleisch parieren, d. h. mit einem Messer von Sehnen, Häuten und grobem Fett befreien. Das Fleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Orange heiß waschen, die Schale in Zesten abziehen und hacken, die Frucht auspressen. Die Zitrone halbieren und ebenfalls auspressen.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Lammfleisch darin rundherum portionsweise anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Im gleichen Öl zuerst die Zwiebeln, dann den Knoblauch glasig andünsten. Das Lammfleisch zurück in den Topf geben und mit Orangenschale, Zimt, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Den Orangen- und Zitronensaft angießen und das Fleisch zugedeckt und bei kleiner Hitze 20 Min. schmoren lassen.
3. Die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden, zum Lammfleisch geben und alles weitere 20 Min. schmoren. Die frische Aprikose waschen, entsteinen, klein würfeln, zum Fleisch geben und alles weitere 10 Min. schmoren. Das Lammragout abschmecken. Dazu passt Couscous oder Fladenbrot.