

Rezept

Würziges Lammragout

Ein Rezept von Würziges Lammragout, am 10.06.2026

Zutaten

700 g Lammschulter (ohne Knochen)	4 EL Olivenöl
1 1/2 EL Ras-el-hanout	500 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote
2 Tomaten	50 g Rosinen, getrocknete Aprikosen oder Feigen
1 TL gemahlene Kurkuma	Salz
gemahlener Pfeffer	1-2 EL Tomatenmark
1 Dose Kichererbsen (400 g Inhalt; wer die nicht mag, lässt sie einfach weg)	1/2 Bund Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in 2-3 cm große Stücke schneiden. Öl mit Ras-el-hanout verrühren, unters Fleisch mischen.

2. Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, entstielen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und ganz klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

3. Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten mit Chili und Trockenfrüchten (Aprikosen und Feigen vorher in Würfel schneiden) in einen Topf schichten. Kurkuma, Salz, Pfeffer und Tomatenmark mit 1/4 l Wasser verrühren und dazugießen. Aufkochen, Deckel drauf und das Fleisch bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde schmoren lassen. Zwischendurch mal nachschauen, ob noch genug Wasser im Topf ist und eventuell etwas nachgießen.

4. Kichererbsen in ein Sieb schütten und gründlich kalt abbrausen. Unter den Lammtopf mischen, nochmals etwa 15 Minuten schmoren. Vor dem Servieren Minze waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Lammtopf abschmecken und die Minze untermischen. Entweder den Couscous anrichten und das Fleisch darauf verteilen oder beides getrennt servieren.