



Lamm - Tajine

Die Pflaumen ca. 30 Minuten in der heißen Brühe ziehen lassen, anschließend herausnehmen und beiseite stellen. (Die Brühe nicht weggießen). Die Mandeln längs halbieren und ohne Fett in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten. Anschließend die Sesamsamen ebenso anrösten.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden und im Öl scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehe fein hacken und dazugeben. Dann die fein gehackten Schalotten, Harissa, Nelken und Zimt dazugeben und kurz mitbraten. Zum Schluss den fein gehackten Koriander und die Safranfäden dazugeben.

Wer keinen Koriander mag, kann großblättrige Petersilie nehmen.

Zum Schluss die Brühe dazugießen. Evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, das Fleisch sollte knapp bedeckt sein.

Die Tajine 30-40 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit verkocht, noch ein wenig Wasser dazugeben. Ganz zum Schluss die Pflaumen dazugeben und kurz erwärmen. Abschmecken und mit den Mandeln und den Sesamsamen bestreuen.

Man kann das Fleisch nach dem Anbraten auch in eine Original-Tajine umfüllen und das Gericht dann im Backofen fertig schmoren.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g Mandel(n), geschälte, ganze
- 200 g Pflaumen, getrocknete, ohne Stein
- 5 dl Gemüsebrühe
- 2 EL Sesam, (weiß)
- 600 g Lammfleisch, aus der Hüfte oder Schulter
- ½ Bund Koriandergrün oder großblättrige Petersilie
- 150 g Schalotte(n)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Gewürzpaste, (Harissa, Paste mit Chili)
- 6 Nelke(n)
- 1 Stange/n Zimt
- einige Safranfäden

Verfasser: amaretti



