

Lamm-Tajine

Zutaten für 4 Personen

500 g Lammfleisch (Hüfte o. Keule)

1 Gemüsezwiebel

300 g Möhren

50 g getr. Aprikosen

¼ Salzzitrone optional

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer

1 EL Tomatenmark

1 EL Olivenöl

600 ml Brühe, (Lammfond, Gemüsefond)

1 TL Paprikapulver rosenscharf

1 TL Kreuzkümmel

1 Prise Cayennepfeffer

Salz, Pfeffer

Frische Minze, gehackt

Frischer Koriander, gehackt

1 Lorbeerblatt



Lammfleisch würfeln, Möhren in grobe Stifte schneiden, Zwiebel fein würfeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken, Schale von der Salzzitrone in kleine Stücke schneiden, Aprikosen in Streifen schneiden.

Fleisch in heißem Öl anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Gewürze und Tomatenmark dazu und kurz mitbraten, Brühe bzw. Fond angießen und zugedeckt 45 Min. schmoren.

Möhren, Aprikosen, Salzzitrone, Lorbeer, Minze und die Hälfte des Korianders dazugeben und weitere 45 Min. schmoren, ggfs. länger bis das Lamm zart ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren mit dem Rest Koriander bestreuen.

Dazu passt Fladenbrot.