

Marokkanisches Lamm mit Süßkartoffeln und Rosinen

Rezept für 4 Personen - Zutaten:

- Olivenöl zum Braten
- 750g Lammkeule oder Schulter ohne Knochen, in 4 cm große Würfel geschnitten
- 2 rote Zwiebeln, geschält und in Achtel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- ½ Teelöffel Ingwer, gemahlen
oder ½ Daumen frischer Ingwer, gehackt
- 1 Prise Safranfäden
- ½ Teelöffel Koriander, gemahlen
oder 1 Bund frischen Koriander, geschält und gehackt
- ½ Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- ½ Teelöffel Paprikapulver
- ½ Teelöffel Fenchelsamen
oder frische Stängel vom Fenchel, in dünnen Scheiben
- 1 Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 375 g Süßkartoffeln, geschält und in 3 cm große Würfel geschnitten
- 2 Esslöffel Rosinen
- 500 ml Geflügel- oder Lammbrühe (Fonds)
- Meersalz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Zubereitung:

Erhitzen Sie eine große, schwere Kasserolle bei hoher Temperatur. Geben Sie ein wenig Olivenöl hinein und braten Sie die Lammstücke zirka 5 Minuten lang an. Wenn das Fleisch von allen Seiten braun ist, nehmen Sie es heraus und stellen es beiseite.

Geben Sie anschließend wieder ein wenig Öl in die Pfanne und rösten Sie die Zwiebeln mit einer guten Prise Salz und Pfeffer an. Wenn die Zwiebeln nach 4 – 5 Minuten leicht gebräunt sind, geben Sie den Knoblauch, das Ingwerpulver, den Safran, den Koriander, die Kreuzkümmelsamen, das Paprikapulver, die Fenchelsamen, die Zimtstange und das Lorbeerblatt dazu. Vermengen Sie die Gewürze und lassen Sie alles 2 Minuten lang köcheln.

Dann rühren Sie das Tomatenmark unter, fügen die Süßkartoffeln hinzu und bedecken diese mit dem Zwiebel-Gewürz-Gemisch, das Sie gerade zubereitet haben. Anschließend geben Sie das Lammfleisch samt ausgetretenen Säften sowie die Rosinen und die Brühe in die Kasserolle. Bringen Sie das Ganze zum Kochen und kratzen Sie am Gefäßboden Angeschmortes ab.

Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Gericht unbedeckt für 1 – 2 Stunden sehr leicht köcheln, bis das Lammfleisch ganz zart ist; währenddessen rühren Sie immer mal wieder um. Sollte die Flüssigkeit in der Kasserolle zu sehr verdampfen, decken Sie das Gefäß ab oder geben Sie eine Tasse Wasser dazu. Wie gesagt: Wenn Sie dieses Schmorgericht erst am nächsten Tag servieren, haben die Aromen noch mehr Zeit sich zu entfalten.

Servieren Sie das Lamm mit frisch gehackter Petersilie.