

Lamm Tajine mit Pflaumen und Aprikosen

Zutaten: (für 4 Personen)

- 250g Walnusskerne (je frischer, desto besser)
- 750 g Lammkeule (ohne Knochen) in grosse Würfel geschnitten
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 150 g Trockenpflaumen
- 2 Zwiebeln, kleingehackt
- 2 EL Butter
- 250 ml Orangensaft, frischgepresst (3 Orangen)
- 50 ml Zitronensaft, frischgepresst (1 Zitrone)
- Zeste der Zitrone
- 2 EL Honig
- 1 TL gemahlene Zimt
- 2 EL Mandelkerne
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Traditionell wird das Essen in einer Tajine zubereitet und geschmort. Eine Tajine ist in der Küche des Maghreb in Nordafrika ein rundes aus Lehm gebranntes Schmorgefäss mit einem gewölbten oder kegelförmigen Deckel. Das Gericht lässt sich aber auch in einem Gusseisen- oder Römertopf schmoren.

Die getrockneten Aprikosen und Pflaumen in warmem Wasser einweichen.

Die Butter in der Tajine erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin andünsten. Die Hitze erhöhen und die Lammstücke dazugeben. Von allen Seiten anbraten.

Das Fleisch mit dem Orangensaft ablöschen. Dann Zitronensaft und Zeste der Zitrone, Honig, Zimt und etwas Salz unterrühren. Mit ca. 500 ml kochendem Wasser aufgiessen und dann bei geringer Hitze ungefähr 1 Stunde schmoren lassen.

Die Trockenfrüchte samt Einweichflüssigkeit dazugeben und nochmals 25 Minuten bei offenem Deckel köcheln lassen.

Mit Mandeln garnieren und servieren.



Dazu passt: Couscous in allen Variationen, Reis oder ein Fladenbrot um die leckere Sauce aufzutunken.

Die Sauce nach Geschmack abschmecken – für mehr Süsse kann zusätzlich etwas Zucker, für mehr Säure etwas Granatapfelsirup hinzugefügt werden. Zum Schluss alles offen noch 10 Minuten einkochen lassen.