



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

LAMM-APRIKOSEN-TAGINE



HAUPTZUTAT

Fleisch

ZUBEREITUNGSZEIT

Über 2 Stunden

PORTIONEN

4

ÜBERBLICK

Dieses traditionelle Gericht aus dem Nahen Osten ist nach dem Topf benannt, in dem es gekocht wird. Durch das langsame Garen in diesem Kochgeschirr mit gewölbtem, schlotähnlichem Deckel entwickelt sich ein köstliches Aroma und das Fleisch wird wunderbar zart und saftig. Diese Tagine wird zusammen mit Couscous serviert, um die reichhaltige Sauce aufzusaugen. Getrockneten Aprikosen und Zimt verleihen ihr eine leichte Süße - eine großartige Mahlzeit und ein Genuss für die ganze Familie.

ZUTATEN

- 1 EL Rapsöl
- 500 g Lammkeule, in Würfel geschnitten
- 1 große rote Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Ras el Hanout Paste
- 200 g Butternutkürbis, in 3 cm große Würfel geschnitten
- 1 kleiner Bund Koriander, gehackt
- 500 ml Lammfond
- 1 gehäufter EL brauner Zucker
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Maismehl
- 150 g getrocknete Aprikosen zum Servieren
- Eine Handvoll Koriander, gehackt
- Couscous

ZUBEREITUNG

- 1) Zunächst das Öl in der Tagine bei niedriger bis mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen. Darin das Lammfleisch in mehreren Durchgängen anbraten und beiseitestellen. Bei Bedarf etwas mehr Öl dazugeben und die Zwiebeln 5-6 Minuten lang anbraten, bis sie weich werden.



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

- 2) Den Knoblauch in die Tagine geben und eine weitere Minute braten, bevor Kreuzkümmel, Zimt und Paprikapulver darüber gestreut werden. Die Gewürze 2 Minuten lang anrösten. Dabei regelmäßig umrühren, damit diese nicht anbrennen.
- 3) Nun erst die Ras el Hanout Paste und dann die Kürbisstücke unterrühren, so dass der Kürbis gut mit Gewürzen bedeckt ist. Dann das beiseite gestellte, angebratene Lamm zusammen mit dem ausgetretenen Fleischsaft zurück in die Tagine geben. Den Koriander fein hacken und ebenfalls in die Tagine geben.
- 4) Die Brühe aufgießen, alle Zutaten verrühren und alles zum Kochen bringen. Wenn alles kocht, den braunen Zucker und eine großzügige Prise Salz und Pfeffer untermischen. Nun den Deckel der Tagine aufsetzen, die Hitzezufuhr reduzieren und unter gelegentlichem rühren 2,5 Stunden lang leicht köcheln lassen.
- 5) Nach ca. 2 Stunden, wenn das Fleisch zart ist, kann die Sauce eingedickt werden. Dazu eine Tasse Sauce von der Tagine abschöpfen und zusammen mit dem Maismehl zu einer glatten Paste verquirlen. Die Mehl-Saucenmischung wieder zurück in die Tagine gießen und gut unterrühren.
- 6) Anschließend die getrockneten Aprikosen untermengen, den Deckel wieder aufsetzen und die Tagine für die letzten 30 Minuten weiterköcheln lassen.
- 7) Zum Servieren vom Herd nehmen und mit dem grob gehackten Koriander bestreuen. Dazu passt Couscous.

Anmerkungen des Kochs:

- Pistazien oder Mandeln verleihen dem Gericht zusätzlich Textur. Diese können entweder zu Beginn ganz hinzugefügt werden. Sie werden dann während des Kochens weich. Man kann sie aber auch als zusätzlichen Crunch vor dem Servieren grob hacken und darüber streuen.
- Wer möchte kann die Tagine auch, nachdem alle Zutaten auf dem Herd zum Kochen gebracht wurden, für dieselbe Zeit bei 150 ° C (Umluft 130 ° C / Gas Stufe 2) in den Ofen stellen.

Copyright Bild/Rezept © 2021 Le Creuset

www.lecreuset.com