

Lamm-Tajine mit Gemüse, Backpflaumen und Mandeln

Zutaten für die Tajine:

- 800 g Lammhüfte oder Lammschulter
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- 0,5 TL gemahlener Kardamom
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 TL Paprikapulver
- 4 EL Olivenöl
- 600 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g Mandeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Bio-Zitrone
- 6 Backpflaumen
- 1 Stange Zimt
- Salz
- Pfeffer

Das Lammfleisch waschen, trocknen und in größere Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Zitronengras anschneiden und die Hälfte ebenfalls reiben. Ingwer, Knoblauch und das geriebene Zitronengras mit dem Fleisch in eine Schüssel geben. Kardamom, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Paprika, Salz, Pfeffer und Olivenöl hinzufügen. Alles gut vermengen und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe herstellen.

Kartoffeln und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Lamellen teilen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Den Tajine- oder Topfboden mit Öl bedecken und die Kartoffelscheiben darauf verteilen. Das marinierte Lamm und die Möhren darauflegen. Brühe angießen. 3 dickere Zitronenscheiben mit Schale, Zimtstange und das restliche Zitronengras dazugeben. Die getrockneten Pflaumen sowie die Mandeln ebenfalls darauf verteilen.

Die Tajine oder den Topf verschließen. Auf dem Herd bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 2 Stunden garen. Je nach Fleischqualität kann sich die Garzeit verkürzen oder verlängern. Am besten zwischendurch immer wieder probieren. Das Fleisch sollte schön weich und saftig sein. Eventuell noch etwas Brühe nachgießen.

Das Schmorgericht lässt sich auch bei etwa 140 Grad im Ofen zubereiten. Das dauert ebenfalls etwa 2 Stunden.

Zutaten für die Gemüsebrühe:

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- 1 Prise Salz
- optional: Gewürze

Suppengrün putzen und die Strünke oder Wurzelansätze entfernen. Die Schale darf gern an Gemüse und Zwiebeln bleiben. Alles klein schneiden, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und circa 30 Minuten sieden lassen. Wer mag, kann noch Lorbeer und andere Gewürze hinzufügen. Zum Schluss leicht salzen.

Zutaten für das Couscous:

- 400 g Couscous
- einige Fäden Safran
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Koriander
- Salz

Couscous nach Packungsanweisung mit heißer Flüssigkeit begießen und quellen lassen. Dabei etwas Safran unterheben. Kräuter waschen, trocknen, hacken und mit dem Couscous vermengen.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 05.05.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen