KIKKOMAN

Lamm-Tajine mit Früchten und Yuzu-Joghurt

Gesamtzeit **55 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **45 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.340 kJ / 560 kcal

Fett: **30 g** Eiweiß: **30 g**
Kohlenhydrate: **35 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

360 g	Lammschulter, gewürfelt
100 g	Zwiebel, in dünnen Spalten
400 ml	Wasser oder Gemüsebrühe
20 ml	Rapsöl
2 Prisen	gemahlener Zimt
2 Prisen	gemahlener Kreuzkümmel
40 g	getrocknete Aprikosen
40 g	getrocknete Pflaumen
40 g	Rosinen
70 ml	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft
160 g	Naturjoghurt
	Einige Minz- oder Korianderblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

360 g Lammschulter, gewürfelt - **100 g** Zwiebel, in dünnen Spalten - **400 ml** Wasser oder Gemüsebrühe - **20 ml** Rapsöl - **2 Prisen** gemahlener Zimt - **2 Prisen** gemahlener Kreuzkümmel - **40 g** getrocknete Aprikosen - **40 g** getrocknete Pflaumen - **40 g** Rosinen
Lammfleisch, Zwiebel und Gewürze in einem Topf in Rapsöl anbraten. Aprikosen, Pflaumen und Rosinen hinzufügen, mit ausreichend Brühe oder Wasser bedecken und zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Schritt 2

40 ml Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft
Nach ca. 45 Minuten Kikkoman Ponzu Yuzu in den Topf geben und gut umrühren.

Schritt 3

160 g Naturjoghurt - **30 ml** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Yuzusaft - Einige Minz- oder Korianderblättchen zum Garnieren
Joghurt mit Kikkoman Ponzu Yuzu vermischen und zum Lamm servieren. Mit Minz- oder Korianderblättchen garnieren.