

Lamm-Tajine mit gebratenem Couscous- Gemüse



Zubereitungszeit **2 Std. 45 Minuten**

Kalorien pro Portion **786**

Zutaten für 4 Personen

- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 675 g mageres Lammfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 300 ml Lammbrühe
- 2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zubereitung:

1. Für die Tajine den Ingwer, Koriander und Kurkuma in einer Schüssel mit dem Lammfleisch vermischen und mehrere Stunden kühl stellen.
2. Den Ofen auf 150° C (Gas: Stufe 2) vorheizen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lamm nach und nach auf heißer Stufe anbräunen, dann in ein Tajine-Gefäß oder großen Schmortopf geben.
3. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln 5 Minuten lang andünsten. Den Knoblauch und die Möhren zugeben, 2 Minuten garen, dann die Aprikosen, die Tomaten, die Brühe und die Sojasauce hinzufügen. Aufkochen lassen, anschließend über das Fleisch in der Tajine gießen und im Ofen 2 Stunden garen.
4. Mit Couscous und gegrilltem Gemüse, Oliven und Harissa-Paste servieren und mit getoasteten Mandelblättchen garnieren.

Tipp: Harissa ist eine in der nordafrikanischen Küche häufig verwendete scharfe Gewürzpaste. Sie kann durch eine mildere Chilipaste oder -sauce ersetzt werden.

Variationen: Das Lamm kann durch Hähnchenfleisch ersetzt werden. Für ein vegetarisches Gericht bietet sich gewürfelte Gemüses an, wie Paprika, Butternusskürbis, Kartoffeln, Möhren und Zucchini. In diesen Fall reduziert sich die Garzeit auf 1 Stunde.

Guten Appetit!