AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	150 Min.	ganzjährig	Afrika

TAJINE MIT LAMMFLEISCH



Rezept: kikkoman.de, 18. 9. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Der Begriff Tajine steht sowohl für das Kochgefäss wie auch für deren Gerichte. Im konischen Aufsatz kondensiert der Dampf. Mit modernen Tajines kann das Gericht sowohl im Backofen wie auch auf allen Kochfeldtypen gekocht werden. (+6 Std. marinieren)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 TL	Ingwer	150 g	Dattel, entsteint, Streifen
1 TL	Koriander		
1 TL	Kurkuma	200 g	Tomaten, gehackt
600 g	Lammfleisch, mager	3 dl	Rindsbouillon
2 EL	Olivenöl	2 EL	Sojasauce
3 Zehe	Knoblauch	2 dl	Wasser
2	Karotten, gross	40 g	Sesam
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Ingwer, Koriander und Kurkuma in einer Schüssel mit dem in Würfel geschnittenen Lammfleisch vermischen und 6 Std. im Kühlschrank marinieren lassen.
2. Den Ofen auf 150° C vorheizen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch nach und nach auf heisser Stufe anbraten, dann in die Tajine geben.
3. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln 5 Min. lang andünsten. Knoblauch und Karotten zugeben, 2 Min. garen, dann Dattelstreifen, Tomate, Bouillon, Sojasauce und Wasser hinzufügen und aufkochen.
4. Gemüse anschliessend über das Fleisch in der Tajine geben und im Ofen 2 Stunden garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnieren mit geröstetem Sesamsamen. Mit Couscous und Harissa-Paste servieren.