

AUFWAND
mittel

KOCHDAUER
150 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
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	200 g	Tomaten, gehackt
1 TL	Kurkuma	3 dl	Rindsbouillon
600 g	Lammfleisch, mager	2 EL	Sojasauce
2 EL	Olivenöl	2 dl	Wasser
3 Zehe	Knoblauch	40 g	Sesam
2	Karotten, gross		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.