

Lamm-Tagine mit Pflaumen, Aprikosen und Honig

791

Typ: Fleisch

Quelle: Ghillie Basan: Tagines, S. 23

Bemerkungen: Dieser Klassiker, mit Honig und Früchten gesüßt, ist ein perfekter Einstieg in die marokkanische Küche. Zu dem aromatischen Gericht wird traditionell Brot gereicht, um die sämige Sauce aufzunehmen. Als harmonischer Ausgleich zur Süße der Tajine eignet sich ein knackiger, mit etwas Chili gewürzter Salat aus geriebenen Karotten, Zwiebeln und Kohl oder Paprika.

Zutaten:

- 1-2 EL Smen (Seite 14) oder je 1 EL Olivenöl und Butter
- 2 EL Mandeln, blanchiert und Haut abgezogen
- 2 rote Zwiebeln,
- 2-3 Knoblauchzehen, beides geschält und fein gehackt
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
- 1 Prise Safranfäden
- 2 Zimtstangen
- 1-2 TL Koriandersamen, zerstoßen
- 500 g entbeintes Lammfleisch (Schulter oder Keule), pariert und gewürfelt
- ca. 12 getrocknete Pflaumen ohne Stein, 1 Stunde eingeweicht, dann abgetropft
- ca. 6 getrocknete Aprikosen, 1 Stunde eingeweicht, dann abgetropft
- 1 Bio-Orange, 3-4 breite Streifen aus der Schale
- 1-2 EL dunkler, flüssiger Honig
- Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Handvoll Korianderblätter, fein gehackt

Rezept: Smen oder Öl und Butter in einer Tajine oder einem Schmortopf mit dickem Boden erhitzen, Mandeln darin goldbraun rösten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, leicht anbraten. Ingwer, Safran, Zimt und Koriander untermischen. Fleischwürfel gut unterrühren, ein bis zwei Minuten mitbraten.

Wasser zugießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist, und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und zugedeckt etwa eine Stunde sanft köcheln, bis das Fleisch weich ist. Pflaumen, Aprikosen und Orangenschale dazugeben und erneut zugedeckt 15-20 Minuten köcheln. Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weitere zehn Minuten garen. Immer auf genügend Flüssigkeit im Topf achten, damit die Sauce leicht eindickt und karamellisiert, das Gericht aber nicht eintrocknet.

Etwas frischen Koriander unterrühren, den Rest über das Fleisch streuen. Sofort servieren und dazu knuspriges Brot oder einen frischen Salat reichen.