



Lamm Tajine aus Marokko

Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g Lamm
(in Scheiben oder gewürfelt)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
(oder 1 große), gewürfelt
- 2 mittelgroße Tomaten
(oder 1 große), in Scheiben
geschnitten
- ½ l Wasser
- 300 g Erbsen (TK)
- 3 Zehen Knoblauch,
fein gehackt oder gepresst
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Koriander
- 1 EL Petersilie
- 2 TL Ingwer

Zubereitung

Kreuzkümmel, Petersilie, Koriander und Ingwer in einer Schüssel vermischen und mit ein wenig Wasser mischen, so daß eine Paste entsteht. Damit das Fleisch marinieren und am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Das Öl in einem Tajine oder in einem großen Schmortopf heiß werden lassen. Das marinierte Fleisch dazu und kurz unter starker Hitze anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch auf das Fleisch geben. Ca 1/2 l Wasser dazu. Salzen und pfeffern. Wenn das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und das ganze ca. 1 1/2 Std. zugedeckt köcheln lassen.

Ca. 20 Min. bevor das ganze fertig ist, den Kurkuma dazu. Die Tomatenscheiben einfach oben drauflegen und die Erbsen auch. Nun nochmals 20 Min. köcheln lassen.

Am besten mit Fladenbrot servieren.

PS: In der Organix-Bäckerei gibt es dazu ein ganz leckeres Dinkelfladenbrot.

Gutes Gelingen!



HOF LIEFERANT
FLEISCH & WURST VON BIO-BAUERN.

