

Lamm- Tajine mit Quitten

Diese Lamm- Tajine mit Quitten ergibt ein gut gewürztes herbstliches Topfgericht, welches man entweder in einem schweren Schmortopf aus Gusseisen, in einem Römertopf aus Ton oder in einer traditionellen Tajine zubereiten, oder zumindest darin stilecht servieren kann.

Anstatt dem Lammfleisch schmeckt dieses Gericht auch sehr gut mit Rindfleisch zum Braten oder Tafelspitz.

Anstatt der Quitten kann man dazu auch 2 Äpfel oder Birnen nehmen.

Zutaten: für 4 Personen

Ca. 600 g Lammfleisch (Keule, Schulter oder Nacken)

2 EL Pflanzenöl

2 große Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 Walnussgroßes Stück Ingwer

1 EL Tomatenmark

Jeweils 1 gestrichenen TL Kreuzkümmel, Zimt, Piment und Ras el Hanout Gewürzmischung

1 Messerspitze Chilipulver

1 EL Koriandergrün

Kaltes Wasser nach Bedarf

2 mittelgroße Quitten

Etwas Zitronensaft

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem nach Wunsch zum Abschmecken:

Jeweils 1 – 2 TL Zucker oder Honig



Zubereitung:

Für die Zubereitung von dieser **Lamm- Tajine mit Quitten** das vorgesehene Fleischstück kurz unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und von überflüssigem Fett und harten Sehnen befreien. Anschließend in gulaschgroße Stücke schneiden.

Geschälte Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden.

In einem Schmortopf 1 EL Öl erhitzen, nacheinander in zwei bis 3 Portionen das Lammfleisch ringsum anbraten.

Aus dem Topf nehmen, auf einem Teller zwischenlagern, anschließend die Fleischwürfel gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Den zweiten EL Öl in den Topf geben und bei etwas zurück gedrehter Hitze die Zwiebel- und Knoblauchwürfel ringsum anbraten.

Ingwerstückchen zur Zwiebelmasse geben und nochmals alles zusammen 2 – 3 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren lassen.

Den Topf kurz zur Seite ziehen.

Die Gewürze darüber streuen und mit 1 EL Tomatenmark unterrühren.

Frisches Koriandergrün ebenfalls unterrühren.

Die vor gebratenen Lammfleischwürfel samt dem ausgetretenen Bratensaft wieder in den Topf zu den übrigen Zutaten umfüllen.

Das Ganze nun so mit Wasser auffüllen, das die Fleischstücke etwas mit Flüssigkeit bedeckt sind.

Den Topfinhalt einmal kräftig aufkochen, danach mit einem Deckel zugedeckt solange schmoren lassen, bis das Fleisch weich genug ist, was je nach Fleischqualität 1 ½ - 2 Stunden dauern kann.

Etwa 15 - 20 Minuten vor Ende der Kochzeit die Quitten schälen, entkernen und in Quittenspalten oder in grobe Würfel schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln um ein Braunwerden der Früchte zu

verhindern.

Die Quittenstücke auf das Lammragout legen und noch gerade solange weiter garen, bis die Quitten weich, aber nicht zu weich geworden sind.

Das ist bei ganz frischen Quitten schon nach wenigen Minuten der Fall, bei härteren Früchten kann es einige Zeit länger dauern.

Nun das Lammragout mit Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer und eventuell nochmals mit einer guten Prise Ras el Hanout abschmecken.

Sollte das Gericht im Geschmack etwas zu sauer erscheinen, kann man das Ragout vorsichtig dosiert mit etwas Zucker oder flüssigem Honig verfeinern.

Mit frischem Koriandergrün bestreut, zusammen mit nebenbei zubereitetem Couscous nach Rezept

Couscous Grundrezept zubereitet, oder mit Reis, **Fladenbrot** oder Brot als aromatische Lamm- Tajine mit Quitten servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Lamm- Tajine mit Quitten enthalten ohne Beilage ca. 380 kcal und ca. 26,2 g Fett