

# Lamm- Tajine mit Tomaten

Bei dieser Lamm- Tajine mit Tomaten wird das Lammfleisch zunächst in einem schweren Schmortopf mit dickem Boden und passendem Kochdeckel vorgegart, anschließend in eine gewässerte traditionelle Tajine Form aus Ton mit hohem konisch geformten Deckel oder ersatzweise in einen Römertopf umgefüllt und im Backofen langsam zu einer Lamm- Tajine mit orientalisch gewürzter dicklicher Tomatensoße mit Honig fertig geschmort.

## Zutaten: für 4 Personen

Ca. 800 g Lammfleisch ohne Knochen  
Vom Hals/Nacken oder Schulter/Bug  
2 mittelgroße rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)  
Je ½ TL Zimt und gemahlener Ingwer  
Salz  
Etwas schwarzen Pfeffer  
5 - 6 Safranfäden in 150 ml heißem  
Wasser aufgelöst  
2 EL Tomatenmark (dreifach konzentriert)  
1000 g enthäutete frische reife Tomaten  
Im Winter Dosentomaten verwenden  
2 EL frische fein gehackte Minze  
1 Lorbeerblatt  
40 g getrocknete Datteln

### Außerdem:

1 gehäufter EL flüssiger Honig  
1/2 TL gemahlener Zimt  
1 gestrichener TL Ras el Hanout Gewürzmischung  
1 Stückchen Butter (10g)  
30 g geschälte Mandelkerne  
Frische Minze für die Dekoration

## Zubereitung:

Für die Zubereitung von dieser **Lamm- Tajine mit Tomaten** wird das Lammfleisch von unnötigen Fett befreit, danach in mundgerechte Fleischwürfel geschnitten.

Ein paar Safranfäden in 150 ml warmes Wasser einlegen und bis zum Gebrauch darin ziehen lassen.

Reife Tomaten enthäuten, halbieren und bei jeder Hälfte mit der Hand etwas von der Tomatenflüssigkeit herausdrücken.

Das Tomatenfruchtfleisch anschließend in kleinere Stücke schneiden und für später in einer Schüssel aufbewahren.

Geschälte Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

1 ½ EL Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen.

Nach und nach jeweils eine Portion der Lammfleischwürfel im heißen Öl ringsum anbraten.

Aus dem Topf nehmen und in einer vorgewärmten Schüssel zwischenlagern bis das ganze Fleisch angebraten ist.

Zart mit Salz und Pfeffer würzen.

Das übrige Olivenöl in den Topf geben, erhitzen und die Zwiebel- Knoblauchwürfel darin ringsum hell anbraten. Bei etwas zurück gedrehter Heizstufe unter mehrfachem Wenden noch ein paar Minuten weiter schmoren lassen.



Den Topf kurz zur Seite ziehen, Kreuzkümmel, gemahlenen Ingwer und Zimt darüber streuen, mit dem Rührlöffel einrühren und den Topf wieder auf die Herdplatte zurück schieben.  
Unter Rühren die Gewürze ganz kurz zart anbraten.

Tomatenmark hinzu geben, unterheben und auch dieses 1 Minute zart mit anschmoren.

Die Safranfäden zusammen mit dem Wasser darüber gießen, Lorbeerblatt hinzu geben.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das vorgebratene Lammfleisch samt dem ausgetretenen Bratensaft, Tomatenwürfel, halbierten getrockneten Datteln und frische Minze mit in den Topf geben.  
Das Ganze erneut einmal aufkochen, danach mit einem Kochdeckel zugedeckt solange köcheln lassen bis das Lammfleisch weich genug ist.

Während dieser Zeit die vorgesehene Tajine Form aus Ton samt dem Deckel für etwa 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen.

Enthäutete Mandeln in einer beschichteten Pfanne in der Butter zart goldgelb anrösten und danach sofort auf einer Lage Küchenkrepppapier zum Abtropfen des Fettes legen.

Mandeln mit Haut enthäuten geht ganz schnell, wenn man die Mandeln in ein Töpfchen in kochendes Wasser gibt, danach erneut aufkocht und dabei beobachtet und wartet bis sich bei den Mandeln die Haut aufbläht. Das ist der Moment wo man die Mandeln durch ein Sieb abseihen sollte.  
Die Mandeln kurz unter kaltem Wasser blanchieren und danach mit den Fingern bequem die Haut abziehen.

Wenn das Fleisch gerade weich genug ist, den ganzen Topfinhalt auf den unteren großen Teller der vor gewässerten Tajine Form oder den Römertopf umfüllen. Mit dem dazu gehörenden Deckel abgedeckt in den kalten Backofen im unteren Drittel der Backröhre einschieben.  
Danach den Backofen auf 190 ° C mit Ober/Unterhitze aufheizen.  
Nach Erreichen der Temperatur die Tajine Form zugedeckt etwa 25 - 30 Minuten zum weiteren Eindicken der Soße in der Backröhre schmoren lassen.  
Danach den Deckel abnehmen und die Lamm- Tajine nochmals 25 - 30 Minuten oder etwas länger offen einkochen lassen.  
Zuletzt den flüssigen Honig und nochmals ½ TL Zimtpulver und Ras el Hanout Gewürzmischung hinzu geben, unterrühren, kosten ob noch Salz fehlt und ein paar Minuten weiter schmoren lassen.  
Im Endeffekt sollte eine würzig duftende dickliche glänzende Tomatensoße das Fleisch umhüllen.

Die fertig gestellte Lamm-Tajine mit frisch gemahlenem Pfeffer, den Mandeln und ein paar Minzeblättchen belegt in der Form zu Tisch bringen und zusammen mit Fladenbrot, Baguette oder frisch zubereiteten Couscous nach Rezept  
**Couscous Grundrezept** hergestellt, servieren.

### **Tipp:**

---

Anstatt dem Lammfleisch kann man diese Tajine auch mit gut abgehangenem Rindfleisch zubereiten.

### **Kalorienangaben**

---

Bei vier Personen, enthält 1 Portion Lamm- Tajine mit Tomaten ca. 630 kcal und ca. 45 g Fett