

Lamm-Kartoffel-Tajine mit Safran



Zutaten für vier Personen:

400 g Lammfleisch aus der Schulter (netto)
1/3 einer Gemüsezwiebel
1/2 größere Karotte
2 Knoblauchzehen
2-3 Scheiben frischer Ingwer
1 Ecke Butter
4 EL Olivenöl
300 ml Lammfond
1/2 Zimtstange
1 Döschen Safran
2/3 TL Raz el Hanout
1/2 EL Honig
300 g fest kochende Kartoffeln
Salz
100 g Softaprikosen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frische Petersilie

1. Lammfleisch auslösen und nicht zu klein würfeln. Knoblauch fein hacken, Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen und würfeln. Karotte ebenfalls fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lammwürfel darin portionsweise von allen Seiten anbraten. In Alufolie einschlagen und warm stellen.
2. Bratensatz mit 100 ml vom Lammfond lösen und beiseite stellen.
3. Tajine im Backofen bei 160° auf einer unteren Schiene vorheizen.
4. Pfanne mit Küchentüchern auswischen, Zwiebelwürfel, Knoblauch

und Ingwer bei milder Hitze in 2 EL Olivenöl und einer Ecke Butter anschwitzen. Zimtstange, Safran und Raz el Hanout zugeben und kurz mitbraten. Mit dem restlichen Lammfond ablöschen. Inhalt in die Tajine (Vorsicht: heiß) umfüllen. Jetzt auch Lammwürfel, gelösten Bratensatz und Honig in die Tajine geben, durchmischen.
5. Tajine in den Ofen wieder auf eine untere Schiene stellen, und bei 160° ca. 70 min schmoren.
6. Kartoffeln schälen, in Ecken schneiden und 10-12 min in Salzwasser vorgaren.
7. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen und zusammen mit den Aprikosen für

weitere 20-30 min in der Tajine schmoren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Hinweise:

Es ist besser, den Ingwer fein zu reiben, statt in feine Würfel zu schneiden. Alternativ gibt man den Ingwer in Scheiben zu und entfernt ihn vor dem Servieren.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 40 min, Gesamtzeit ca. 140 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023