

Vogel's Rezeptbox

Lammbraten auf marokkanische Art



Zubereitung:

Den Ofen auf 150 °C (Gas Stufe 2) vorheizen.

Zwiebeln, Knoblauch, Minze, Koriander, Öl und die Gewürze vermischen und in eine große Kasserole füllen.

Bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten garen, bis die Zwiebeln weich werden, dabei gelegentlich umrühren. Tomaten, Zitronen und Brühe dazugeben.

Die gefrorene Lammkeule auf die Tomaten legen.

Zugedeckt etwa 3-3½ Stunden im Ofen garen, bis das Fleisch sehr zart ist, dabei ein oder zweimal umrühren.

Den Honig unter das Gemüse rühren und mit Couscous oder Reis servieren.

Tipps & Tricks:

Sie können auch gefriergetrocknete Minze und Koriander (je 2 EL) verwenden.

Zutaten:

- 850-900 g New Zealand Lamb Keule, gefroren
- 2 Zwiebeln, geschält und in feine Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 20 g frische Minze, gehackt
- 20 g frischer Koriander, gehackt
- 4 EL Öl
- je ½ EL Zimt und Chilipulver
- 2 400-g-Dosen Tomaten
- 1 kleine Zitrone, geviertelt
- 250 g Lammfond (aus einem Brühwürfel)
- 3 EL flüssiger Honig

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Garzeit: 3 Std. 45 Min.

Gesamtzeit: 4 Std.

