

Vogel's Rezeptbox

Marokkanischer Lammtopf



Zubereitung:

Die Lendenkoteletts mit Zimt, Kreuzkümmel, Chili, Zwiebel, Knoblauch, Minze, Koriander und Olivenöl mischen.

Eine ofenfeste Kasserole erhitzen, die Lamm-Gewürz-Mischung hineingeben und bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten, bis das Fleisch und die Zwiebeln goldbraun werden.

Dabei gelegentlich umrühren.

Tomatenstücke, Tomatenmark und Lammfond dazugießen.

Alles zum Kochen bringen.

Gut verrühren und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 190 °C (Gas Stufe 5) 45-55 Minuten garen, bis das Fleisch zart ist.

Mit Couscous und gekochten grünen Bohnen servieren.

Zutaten:

- 4-6 New Zealand Lamb Lendenkoteletts (2-3 pro Person)
- Je 1 TL Zimt, Kreuzkümmel und mildes Chilipulver
- 1 kleine Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- Je 2 EL gehackte Minze und Koriander
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose (227g) Tomatenstücke
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Lammfond

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: wenige Minuten

Garzeit: 3 Std. 15 Min.

Gesamtzeit: 3 Std. 15 Min.

