

QUITTE UND LAMM AUF MAROKKANISCHE ART

Rezept

Rezept

1. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen
2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden
3. Die Quitten abreiben waschen und 3 Minuten blanchieren
4. Die Quitten abschrecken, schälen und vierteln
5. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken
6. Das Fleisch mit den Schalotten, den Knoblauch, das Kurkuma, den Ingwer und 4 EL Olivenöl vermischen
7. Den Ofen auf 150°C vorheizen
8. Einen Topf erhitzen, Olivenöl hinzugeben, das Fleisch anbraten, die Quitten hinzugeben, etwas Olivenöl und 375 ml mit Zimt gemischtes Wasser angießen
9. Den Deckel auflegen und 75 Minuten auf mittlerer Hitze garen

Zutaten

- 1 kg Lammfleisch
- 1 Zimtstange
- 2 Quitten
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- 500 g Zwiebeln
- 2 Schalotten
- Knoblauch
- 1 TL Kurkuma
- Ingwer
- Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Zucker
- 50 g Butter
- Basmatireis

10. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze braten
11. Nach 2 Minuten Zucker und Honig hinzugeben, 20 Minuten karamellisieren, Zitronensaft und etwas Bratensaft angießen
12. Alles zusammen mit Reis oder Fladenbrot servieren

Geräte

- 1 Schmortopf mit Deckel
- 1 scharfes Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 große Pfanne
- 1 kleiner Topf
- 1 Mörser