

Lammtagine mit Couscous und Datteln im Zuckermantel

Zutaten:

Lammtagine

- 750 g Lammfleisch (Schulter, ohne Fett und Sehnen)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 1 rote Paprika
- 4 Kartoffeln
- 30 g frischer Ingwer
- 4 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Raz el Hanout
- eine Handvoll Trockenfrüchte
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Prise Salz

Raz el Hanout

- 2 Kardamon-Kapseln
- ½ TL Zimt
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 gehäufte TL Koriandersamen
- ½ TL süßer Paprika
- 1 Prise Kümmelsamen
- ½ TL Gelbwurzel bzw. Kurkuma
- ½ TL geriebener Ingwer

Couscous

- 300 g Couscous
- 600 ml Wasser
- 1 Bund frische Minze
- 1 Bund frische Petersilie
- Saft von einer ½ Zitrone
- etwas Arganöl zum Verfeinern
- Granatapfelkerne zum Garnieren



Datteln im Zuckermantel

- 10 reife, große Datteln
- 10 Walnüsse
- 1 kg Zucker
- 1 l Wasser
- 1 TL zum Verzehr geeignetes Rosenwasser (aus der Apotheke oder selbstgemacht)

Zubereitung Lammtagine:

Zuerst die Gewürzmischung Raz el Hanout zubereiten. Dafür die Kardamon-Kapseln, Zimt, Cayennepfeffer, Koriandersamen, süßen Paprika, Kümmelsamen, Gelbwurzel und geriebenen Ingwer in einen Mörser geben. Die Gewürze nun zu einer feinen Paste reiben.

Anschließend das Lammfleisch in zwei bis drei Zentimeter große Würfel schneiden. In einer Schüssel die Fleischstücke mit dem Raz el Hanout gut einmassieren. Das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. In der Zwischenzeit frischen Ingwer reiben und den Knoblauch fein hacken. Die Zwiebel und das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer zum Fleisch hinzufügen, sowie Kartoffeln, Salz, rote Zwiebeln und Karotten dazugeben. Die Trockenfrüchte zugeben. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und in den Tagine-Topf umfüllen. Sollte man keinen Tagine-Topf haben, kann man die Tagine auch in einem normalen Bräter zubereiten.



Ein Stück Backpapier in der Größe der Pfanne ausschneiden und auf den Pfanneninhalt legen. Den Deckel auf die Pfanne und für 120 Minuten bei mittlerer Hitze im Ofen schmoren lassen. Anschließend mit frischem Koriander servieren.

Couscous:

Den Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser übergießen. Deckel auf den Topf geben und den Couscous für etwa 15 Minuten quellen lassen, damit das Wasser einziehen kann. Anschließend mit Zitronensaft, Arganöl und Granatapfelkernen verfeinern. Mit frischer Petersilie und Minze garnieren.

Datteln im Zuckermantel:

Einen Teelöffel Rosenwasser mit einem Liter Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Die Walnüsse knacken und die Kerne herausgeben. Die Datteln der Länge nach aufschneiden und den Kern entfernen. Die Walnusskerne in die Datteln füllen und verschließen. Die gefüllten Datteln im Zuckerwasser ca. 15 Minuten baden und abseihen.