

LAMM-TAJINE



unicef 
Gemeinsam für Kinder

Zutaten für zwei Personen

1 EL Petersilie	2 Zwiebeln
2 TL Kreuzkümmel	3 Knoblauchzehen
2 TL Ingwer	½ Liter Wasser
1 TL Koriander	Salz, Pfeffer
500g Lammfleisch	½ TL Kurkuma
etwas Olivenöl zum Anbraten	2 Tomaten
	1 Dose Erbsen

Zubereitung:

Petersilie, Kreuzkümmel, Ingwer und Koriander in eine Schale geben und mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden und mit der Gewürzpaste marinieren. In einen Gefrierbeutel geben und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Lammfleisch kurz scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken und zum Fleisch geben. Mit Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und das Gericht etwa 90 Minuten köcheln lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten in Scheiben schneiden und zusammen mit Kurkuma und Erbsen in den Topf geben. Bis zum Ende der Garzeit köcheln lassen.

Als Beilage passt sehr gut Pita Brot oder Reis.

Guten Appetit wünscht euch Hardy!