

Zutaten

- 800 g Lammfleisch aus der Schulter
- 3 Zwiebeln
- 5 Zehen Knoblauch, zu einer Knoblauchpaste verarbeitet
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Datteln entkernt
- 75 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht in Wasser einweichen)
- 3 Blätter frische Lorbeer
- ½ Tl Ashanti Rub (Kümmel, Zimt, Kardamom, Orangenblüten)
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Hauptgang

Geschmortes Lammragout

Entdecken Sie unser köstliches geschmortes Lammragout! Perfekt für Gourmets. Jetzt nachkochen und die orientalischen Aromen genießen bei Kochateliers!

So wird’s gemacht:

1. Das Lammfleisch in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Datteln ebenfalls in Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und das gesalzene Fleisch darin kräftig von allen Seiten anbraten, dann die Zwiebeln und den Knoblauch und das Tomatenmark hinzugeben. Die Zutaten nun leicht anrösten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Kichererbsen, Lorbeer und Ashanti Rub hinzugeben und ca. für 60 Minuten bei leichter Hitze und geschlossenem Deckeln köcheln lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Datteln hinzugeben. Lammeintopf mit Salz und Pfeffer - wenn nötig - nachwürzen.
4. Zu diesem Gericht wird Reis serviert.