

Geschmortes Lamm mit Trockenfrüchten

Gesamtzeit **80 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 60 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.850 kJ / 680 kcal

Fett: **38 g** Eiweiß: **42 g**
Kohlenhydrate: **38 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

4 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL	frisch gemahlener Pfeffer
1 TL	gemahlener Ingwer
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1,5 TL	Kurkumapulver
1 TL	Weinessig
1 TL	Honig
500 g	Lammkeule oder -schulter, ohne Knochen
2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1 EL	Koriandersamen
250 ml	Gemüsebrühe
50 g	getrocknete Aprikosen
30 g	Rosinen
30 g	getrocknete Pflaumen
20 g	getrocknete Datteln
2	Zweige Rosmarin

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1**
Knoblauchzehe, fein gehackt - **1 TL** frisch
gemahlener Pfeffer - **0,5 TL** gemahlener Ingwer -
0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel - **1 TL**
Kurkumapulver - **1 TL** Weinessig - **1 TL** Honig - **500**
g Lammkeule oder -schulter, ohne Knochen
Kikkoman Sojasauce, Knoblauch, Pfeffer, Ingwer,
Kreuzkümmel, Kurkuma, Essig und Honig in einer
Schüssel gut vermischen. Fleisch mit der Marinade
einreiben, abdecken und einige Stunden oder über
Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Schritt 2

2 EL Olivenöl - Marinated lamb from step 1 - **1**
Zwiebel
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das
Lammfleisch von allen Seiten anbraten. Das Fleisch
herausnehmen und in einen Bräter legen. Zwiebel
schälen, würfeln und in derselben Pfanne ca. 2
Minuten anbraten.

Schritt 3

1 TL Koriandersamen - **0,5 TL** Kurkumapulver - **0,5**
TL gemahlener Ingwer - **0,5 TL** gemahlener
Kreuzkümmel - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute
Sojasauce - **250 ml** Gemüsebrühe
Die Koriandersamen in einem Mörser zerkleinern,
dann mit Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel
vermischen. Die Gewürze zu den Zwiebeln aus
Schritt 2 in die Pfanne geben und etwa 1 Minute
lang anbraten. Kikkoman Sojasauce und Brühe
hinzufügen, umrühren und alles in die Schüssel mit
dem Fleisch geben.

Schritt 4

50 g getrocknete Aprikosen - **30 g** Rosinen - **30**
getrocknete Pflaumen - **20 g** getrocknete Datteln -
2 Zweige Rosmarin

Früchte und Rosmarin ebenfalls in den Bräter
geben, abdecken und alles etwa 1 Stunde bei
180°C schmoren, bis das Fleisch zart ist. Das
Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce
und den Früchten übergießen.