KIKKOMAN

Lamm-Tajine mit gebratenem Couscous-Gemüse

Gesamtzeit **465 Min.** **165 Min.** Vorbereitungszeit **300 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
3.288 kJ / 785 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

1 TL	gemahlenen Ingwer
1 TL	gemahlener Koriander
	gemahlener Kurkuma
675 g	mageres Lammfleisch, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
6 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, geschält und gehackt
3	Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
2	große Karotten, gehackt
150 g	getrocknete Marillen, halbiert
400 g	(1 Dose) Tomaten, gehackt
300 ml	Lamm- oder Rindsbouillon
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Tajine den Ingwer, Koriander und Kurkuma in einer Schüssel mit dem Lammfleisch vermischen und mehrere Stunden kühl stellen.

Schritt 2

Den Ofen auf 150° C (Gas: Stufe 2) vorheizen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lamm nach und nach auf heißer Stufe anbräunen, dann in ein Tajine-Gefäß oder großen Topf geben.

Schritt 3

Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln 5 Minuten lang andünsten. Den Knoblauch und die Karotten zugeben, 2 Minuten garen, dann die Aprikosen, die Tomaten, die Bouillon und die Sojasauce hinzufügen. Aufkochen lassen, anschließend über das Fleisch in der Tajine gießen und im Ofen 2 Stunden garen.

Schritt 4

Mit Couscous und gegrilltem Gemüse, Oliven und Harissa-Paste servieren und mit getoastetem Mandelblättchen garnieren.