

Lamm Tagine mit Artischocken



Zeitaufwand: >60 min

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Kilo Lammschulter, ohne Knochen, in 3–4 cm grosse Würfel geschnitten

1 Prise Safranfäden

2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt

1 TL Meersalz

1 TL gemahlener Ingwer

½ TL Kurkuma

1 TL milde Chili-Flocken

1 kleine rote Zwiebel, mit Microplane gerieben

4 EL Olivenöl extra vergine, plus Extra zum Kochen und Servieren

4 Esslöffel grossblättrige Petersilie, gehackt

2 Zitronen, Saft

8 kleine in Olivenöl eingelegte

Artischockenherzen, halbiert

12 grosse grüne Oliven

1 eingelegte Zitrone, Schale in feine Streifen geschnitten

ZUBEREITUNG

SAFRANWASSER ZUBEREITEN

Safranfäden in 2 Esslöffel kochendes Wasser geben und 10 Min. ziehen lassen.

LAMM MARINIEREN

Knoblauch mit dem Meersalz zerdrücken, dann Safranwasser, Ingwer, Kurkuma, Chiliflocken, geriebene Zwiebel und Olivenöl dazugeben. Das Lamm hinzufügen und mit der Marinade vermischen. Für 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

FLEISCH ANBRATEN

Tagine-Topf oder eine Pfanne mit massivem Boden auf mittlerer Stufe erhitzen. Die marinierten Fleischwürfel etwa 15 Min. in etwas Olivenöl Farbe annehmen lassen. Ab und zu wenden.

SCHMOREN

200 ml heisses Wasser und die Petersilie hinzufügen, alles aufkochen und bei sehr niedriger Hitze zugedeckt 2 Std. schmoren lassen. Das Fleisch gelegentlich in der Flüssigkeit wenden.

Den Zitronensaft in die Sauce geben und zugedeckt leicht köcheln lassen, bis die Sauce um ein Drittel reduziert ist.

FERTIGSTELLEN

Die Artischocken und Oliven unterheben, bis sie warm werden. Die eingelegte Zitrone darüberstreuen und mit Olivenöl extra vergine beträufeln.

SERVIEREN

Abschmecken, in der Tagine servieren oder auf einer Platte anrichten.