


Lamm-Tajine

 20 Min. + 2½ Std. im Ofen

Für einen Bratopf oder eine Tajine

250 g Magerquark

3 EL glattblättrige Petersilie,
grob geschnitten

2 Prisen Salz

wenig Pfeffer

800 g Lammvoressen
(Schulter), in ca. 3 cm
grossen Würfeln

1 Dose Kichererbsen
(ca. 400 g), abgespült,
abgetropft

2 rote Peperoni,
in Stücken

2 Zwiebeln, in feinen
Streifen

1 Knoblauchzehe,
in Scheibchen

100 g Dörraprikosen

50 g geschälte Mandeln

1 EL Raz el Hanout
(siehe Hinweis)

2 EL Olivenöl

1½ TL Salz

Zeit in der Küche: ca. 20 Min.

- 1. Petersilienquark:** Quark und Petersilie verrühren, würzen. Zugedeckt kühl stellen.
- Bratopf oder Tajine ohne Deckel in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben. Ofen auf 120 Grad vorheizen.
- Fleisch und alle Zutaten bis und mit Salz in einer Schüssel mischen, in den heissen Bratopf geben.

Zeit im Ofen: ca. 2½ Std.

- 4. Schmoren:** zugedeckt ca. 2½ Std. Quark dazu servieren.

Portion: 643 kcal, F 31 g, Kh 31 g, E 56 g



Tipp: Servieren Sie zur Tajine ganz klassisch Couscous; auch Trockenreis passt gut.

Hinweis: Raz el Hanout ist eine marokkanische Gewürzmischung, die bis zu 30 verschiedene Gewürze enthält. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten. Ersatz: milder Curry.