

Lammlachse mit Aprikosen

Variante eines persischen Gerichts

Hauptgericht für 2 Personen

In einem Menü für 4 Personen

400 g	Lammlachs
100 g	Soft-Aprikosen oder Sultaninen
1 große	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Stück	Ingwer
2 EL	Pinienkerne
1 TL	Kreuzkümmelpulver
½ TL	Kurkumapulver
½ TL	Korianderpulver
¼ TL	Kardamompulver
	Salz, Pfeffer
100 ml	Wasser
Öl	zum Anbraten (oder Butterschmalz)



Lammlachse in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Aprikosen in Viertel schneiden und in wenig warmem Wasser einweichen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.

Lammfleisch in heißem Öl scharf, aber kurz, anbraten, herausnehmen, warm stellen, Hitze verringern und die Zwiebeln hellbraun braten.

Pinienkerne, Knoblauch, Ingwer dazugeben, ca. 2 Min. mitbraten.

Gewürze außer Salz und Pfeffer dazugeben, ca. 1 Min. mitbraten.

Mit 100 ml Wasser ablöschen, dabei gut rühren, damit sich die Gewürze vom Pfannenboden lösen.

Aprikosen mit dem Einweichwasser dazugeben.

Lammlachse leicht salzen und pfeffern, dazugeben und erwärmen.

Beilage: Basmatireis

Kartoffeln und grüne Bohnen (oder Zuckerschoten und Möhren)

Lammlachse

Oliveöl in einer Pfanne erhitzen und mit angebrühten Knoblauchzehen und einem Rosmarinzwig aromatisieren. Lammmedaillons bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten. Anschließend die Pfanne von der Platte schieben und noch etwa 5 Minuten ruhen lassen.

