

Lammgeschnetzeltes mit Bohnen und Orangen

3 Portionen

2 TL	Butterschmalz
600 g	Lammhüfte (oder Lammlachse)
1/2 TL	Currypulver
600 g	Gemüse, grünes (z.B. grüne Bohnen, Brokkoli)
200 ml	Fleischbrühe
2 cm	Ingwer, frischer, in Scheibchen
2 große	Orangen



1 Orange ausquetschen.

Lammhüfte parieren (dauert ca. 20 Minuten),
in ca. 1 cm große Stücke schneiden,
in Butterschmalz portionsweise kräftig anbraten, herausnehmen, Bratensatz loskochen, aufheben.
(Lammlachse quer in Streifen schneiden, ca. 3 Minuten von jeder Seite scharf anbraten, dann probieren,
bei Seite stellen, später unter die Bohnen mischen und warm werden lassen.)

Fleischbouillon, Bratensatz, Orangensaft, Ingwer und Curry aufkochen, Fleisch darin 30 Minuten garen.

Gemüse in Streifen/Stücke schneiden, bissfest dünsten.

2. Orange schälen, in Stücke schneiden.

Gemüse auf das Fleisch füllen, aufkochen,
Orangenstückchen aufs Gemüse legen, nur noch erwärmen.

Dazu: Reis

Ägyptisches Lamm mit Schafskäse-Soße und kandierten Bananen

4 Scheiben	Lammfleisch aus der Hüfte
6 TL	Sesamöl
4 Zehen	Knoblauch, frisch gehackt
4 TL	Salbei, getrocknet
4 TL	Koriander, gerebelt
4	Bananen, süße
200 g	Feta-Käse
200 ml	Sahne oder Milch
2 TL	Kreuzkümmelpulver
4 TL	Kampot-Pfeffer
	Butter
	brauner Zucker



Öl, Koriander, Salbei und 2 Zehen gehackten Knoblauch verrühren, Fleisch damit einpinseln.
Die Lammstücke in Folie wickeln und ca. 4 Stunden kühl lagern.

Lamm von beiden Seiten scharf anbraten und für ca. 30 Minuten bei 80°-100° im Ofen garen lassen.
Evtl. noch mal mit einem Schuss Öl begießen.

Schafskäse-Soße: Feta in die heiße Pfanne geben, in der zuvor das Lamm gebraten wurde,
kurz anschmelzen lassen und Sahne, 2 Zehen Knoblauch und Kreuzkümmel hinzugeben.
So lange köcheln, bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat (gelegentlich umrühren).

Bananenstücke in heißer Butter mit Zucker goldbraun kandiert.

Zum Anrichten kommt die Soße aufs Fleisch und wird mit Pfeffer garniert.
Die Bananen sollten nicht mit der Soße vermischt werden.

Lamm - Tajine

200 g	Back-Pflaumen
500 ml	Gemüsebrühe
50 g	ganze Mandeln, abgezogen
2 EL	Sesam
600 g	Lammfleisch aus der Hüfte
	Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe
150 g	Schalotten
1 TL	Harissa (Chili-Gewürzpaste)
6	Nelken
1 Stange	Zimt
½ Bund	glatte Petersilie
einige	Safranfäden



Backpflaumen ca. 30 Minuten in der heißen Brühe ziehen lassen, herausnehmen (Brühe nicht weg gießen).
Mandeln längs halbieren und ohne Fett in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten.
Anschließend die Sesamsamen ebenso anrösten.

Lammfleisch in Würfel schneiden und im Öl scharf anbraten, Hitze reduzieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
Knoblauchzehe fein hacken und dazugeben.
Fein gehackte Schalotten, Harissa, Nelken und Zimt dazugeben und kurz mitbraten.
Zum Schluss die fein gehackte Petersilie und die Safranfäden dazugeben.

Brühe dazugießen. Evtl. noch etwas Wasser hinzufügen, das Fleisch sollte knapp bedeckt sein.

Die Tajine 30-40 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen.
Wenn die Flüssigkeit verkocht, noch ein wenig Wasser dazugeben.
Ganz zum Schluss die Pflaumen dazugeben und kurz erwärmen.
Abschmecken und mit Mandeln und Sesamsamen bestreuen.

Dazu: Couscous oder Kartoffeln