



# LAMM ORIENTALISCH



Mein Freund Willi ist zwar Europäer, aber sein orientalisches Lammrezept überzeugt jeden Araber.

**Hier die Zubereitung für 4 Personen:**

**Gewürzmischung:**

- 8 Kardamomkapseln
- 2 Tl. gem. Ingwer
- 2 Tl. gem. Kreuzkümmel
- 2 Tl. gem. Zimt
- 2 Tl. gem. Koriander
- ½ Tl. geriebene Muskatnuß
- ½ Tl. Cayennepfeffer
- ½ Tl. Safranpulver oder 5 Fäden
- 8 Gewürznelken

**Zutaten:**

- 1,6 kg Lammkeule
- 250 g Gemüsezwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 125 g Butterschmalz
- 2 kleine rote Chilischoten
- 2 Zimtstangen
- 800 ml Lammfond(oder Rinderfond)
- 80 g Rosinen
- 100 g Mandeln geschält
- 2 Eßl. kräftigen Honig

**1** Zuerst wird die Gewürzmischung hergestellt. Dazu die Kardamomkörner aus den Kapseln lösen und mit den Nelken im Mörser gut zerstoßen. Die restlichen Gewürze darunter mischen, in ein Glas geben und verschließen.

**2** Die Lammkeule salzen und pfeffern.

**3** Die Gewürzmischung mit 75 ml Wasser zu einer Paste verrühren.

Falls Safranfäden verwendet werden, die Fäden mit wenig heißem Wasser überbrühen und kurz ziehen lassen. Zusammen mit dem Wasser der Gewürzmischung zufügen. Mit der Hälfte der Gewürzmischung das Fleisch einreiben, mit Folie abdecken und 12 – 24 Std. kalt stellen.

**4** Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.

**5** Die Keule in dem Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten.

**6** Die Zwiebeln, den Knoblauch, die zerstoßenen Chilischoten, die Zimtstangen dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Etwa 2 Std. bei 150 Grad (Gas 4) im geschlossenen Bräter garen, während der gesamten Garzeit öfters mit dem Sud beschöpfen.

**7** Jetzt die restliche Gewürzmischung zugeben und nochmals 1 Std. bei 175 Grad (Gas 6) offen braten, evtl. Wasser zugeben.

**8** In der Zwischenzeit die Rosinen waschen. Rosinen, Mandeln und dem Honig nochmals ½ Std. braten (die Bratzeit insgesamt etwa 3 ½ Std).

Die Soße abschmecken, sie sollte je nach Geschmack eine gewisse Schärfe und ein klein wenig Süße haben (falls zu süß Zitronensaft zugeben), evtl. andicken.

Dazu paßt Couscous oder Bulgur und ein Salat.

**Guten Appetit !**