

Lamm mit getrockneten Pflaumen und Aprikosen

Für 4 Personen

15 getrocknete Aprikosen	15 getrocknete Pflaumen	1 kleine Lammkeule (mit Kn., 1,5 kg)
2 rote Zwiebeln	10 g Ingwer, frisch	Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz	1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Kardamom, gemahlen
1/2 l Hühnerbrühe	1 Bund Lauchzwiebeln	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb

Aprikosen und Pflaumen getrennt in Wasser einweichen.

Den Knochen aus der Lammkeule auslösen und die Keule in 4 Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein würfeln. Das eingeweichte Trockenobst in Stücke schneiden.

Keulenteile mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten bis es goldbraun ist, die Zwiebel- und Ingwerwürfel zugeben, je 1/2 TL Kurkuma und Kardamom zugeben und kurz mitbraten. Dreiviertel der Trockenfrüchte zugeben, Brühe angießen und ca. 30 Minuten schmoren lassen. Den Lammknochen einfach dabei legen dann wird die Soße kräftiger.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in drei cm lange Stücke schneiden. Den weißen Anteil gleich mit in den Schmortopf geben, den grünen Anteil ganz am Ende zugeben. Immer wieder umrühren und 5 Minuten vor dem Servieren die restlichen Trockenfrüchte zugeben.

Die Soße noch einmal mit allen Gewürzen und Schale von einer Zitrone abschmecken. Die Knochen entfernen.

Das Lamm-Ragout anrichten. Dazu passt Persischer Reis.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2016