

Geschmortes Lamm mit Trockenfrüchten

Gesamtzeit **80 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 60 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'850 kJ / 680 kcal

Fett: **38 g** Eiweiss: **42 g**
Kohlenhydrate: **38 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

4 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL	Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Ingwer, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1.5 TL	Kurkumapulver
1 TL	Weinessig
1 TL	Honig
500 g	Lammkeule oder -schulter, ohne Knochen
2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1 TL	Koriandersamen
250 ml	Gemüsebouillon
50 g	Aprikosen, getrocknet
30 g	Rosinen
30 g	Pflaumen, getrocknet
20 g	Datteln, getrocknet
2	Zweige Rosmarin

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1** Knoblauchzehe, fein gehackt - **1 TL** Pfeffer, frisch gemahlen - **0.5 TL** Ingwer, gemahlen - **0.5 TL** Kreuzkümmel, gemahlen - **1 TL** Kurkumapulver - **1 TL** Weinessig - **1 TL** Honig - **500 g** Lammkeule oder -schulter, ohne Knochen
Kikkoman Sojasauce, Knoblauch, Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Essig und Honig in einer Schüssel gut vermischen. Fleisch mit der Marinade einreiben, abdecken und einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Schritt 2

2 EL Olivenöl - Marinated lamb from step 1 - **1** Zwiebel
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfleisch von allen Seiten anbraten. Das Fleisch herausnehmen und in einen Bräter legen. Zwiebel schälen, würfeln und in derselben Pfanne ca. 2 Minuten anbraten.

Schritt 3

1 TL Koriandersamen - **0.5 TL** Kurkumapulver - **0.5 TL** Ingwer, gemahlen - **0.5 TL** Kreuzkümmel, gemahlen - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **250 ml** Gemüsebouillon
Die Koriandersamen in einem Mörser zerkleinern, dann mit Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel vermischen. Die Gewürze zu den Zwiebeln aus Schritt 2 in die Pfanne geben und etwa 1 Minute lang anbraten. Kikkoman Sojasauce und Bouillon hinzufügen, umrühren und alles in die Schüssel mit dem Fleisch geben.

Schritt 4

50 g Aprikosen, getrocknet - **30 g** Rosinen - **30**
Pflaumen, getrocknet - **20 g** Datteln, getrocknet -
2 Zweige Rosmarin

Früchte und Rosmarin ebenfalls in den Bräter
geben, abdecken und alles etwa 1 Stunde bei
180 °C schmoren, bis das Fleisch zart ist. Das
Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce
und den Früchten übergießen.