

# 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)

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