

Ragout orientale à l'apricot

Lammragout mit Dörraprikosen

	Für 4 Personen
Zubereitungsart:	Schmoren
Vorbereitungszeit:	35 min
Schmorzeit:	1.5 Std
Total Zubereitungszeit:	2.5 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	mittel



Ca. 700 g Voressen (z.B. Schulter) vom Engadinerlamm

- | | | |
|-----------|--|---|
| 1. | 1 TL Koriander gemahlen
1/2 TL Zimt
2 EL Olivenöl | Mit Fleisch vermischen und mind. 1 Std. marinieren. |
| 2. | 150 g Dörraprikosen
2 dl Orangen-Aprikosensaft | In einen Messbecher geben
Aufkochen und über Dörraprikosen giessen – 20 Min. einweichen.
Danach einige eingeweichte Aprikosen beiseite legen und den Rest pürieren. |
| 3. | Fleisch mit wenig Öl, Mehl
2 TL Salz, Pfeffer aus Mühle | In Bratpfanne anbraten und mit etwas Mehl bestäuben, dann herausnehmen.
Angebratenes Fleisch würzen. |
| 4. | Etwas Öl
1 Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen
1 TL frischer Ingwer, fein gerieben | Alles andämpfen. |
| | Pürierte Aprikosen
1 dl Wasser | Dazugiessen und aufkochen. |
| | die Hälfte der Mandeln (25g)
1 Brieflein Safran
Fleisch | Alles begeben und bei kleiner Hitze mind. 1.5 Std. schmoren |
| 5. | Restliche eingeweichte Aprikosen
Restliche Mandeln | Kurz vor ende der Kochzeit darunter mischen
Gericht mit Mandeln garnieren.
Alles andämpfen. |

Dazu passt: Couscous oder Reis.

Quelle: abgeändert nach Coop Zeitung Nr. 8, 19.2.03

Mehr Rezepte: <http://www.engadinerschaf.ch/rezepte/>

Notizen:

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Koriander
- Zimt
- Safran
- Olivenöl
- Dörraprikosen 150g
- Orangen-Aprikosensaft 2 dl
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer frisch (für 1 TL)
- Mandeln (ganz od. Splitter)
- Couscous od. Reis