

Lammeintopf mit Quitten

500 g Lammschulter
2-3 Quitten, je nach Größe
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL frisch geriebenen Ingwer
5 TL Ras-el-Hanout
1/2 TL Safran gemahlen, oder einige Safranfäden
1/8 l Weißwein
1/2 l Gemüsefond
1-2 TL Ahornsirup
1/2 Granatapfel
Optional: Einige Kartoffeln
Ev. Topf mit Dämpfeinsatz für den Couscous



Zubereitung:

Das Fleisch in Würfel schneiden, Zwiebel grob hacken. Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben.

Die Fleischwürfel salzen und pfeffern. Etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch anbraten, wieder aus dem Topf nehmen. Zwiebel, gehackten Knoblauch und Ingwer ebenfalls kurz anschwitzen, das Fleisch wieder in den Topf geben. Ras-el-Hanout, Safran hinzufügen.

Mit 1/8 l Weißwein und dem Gemüsefond aufgießen.

Ca. 1 Stunde zugedeckt schmoren lassen.

Falls ein passender Topf vorhanden: Couscous waschen und im Dämpfeinsatz über dem Fleisch zugedeckt mitgaren. Ansonsten den Couscous extra garen.

Granatapfel entkernen, den dabei entstehenden Saft aufheben.

Kurz vor Ende der Kochzeit (das Fleisch sollte weich sein) die Quitten schälen und in gröbere Stücke schneiden und zum Fleisch geben. Falls gewünscht, auch einige geschälte Erdäpfelstücke hinzufügen, alles noch ca. 15-20 Minuten kochen, bis auch die Quitten und die Erdäpfel weich sind.

Den Eintopf mit etwas Ahornsirup, dem Saft, der beim Entkernen des Granatapfels anfällt, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Couscous, den Granatapfelkernen und frischer Petersilie servieren.