



## Tunesischer Lammschmortopf „Fes“ (4 Portionen)

### Zubereitung:

Backpflaumen mit Wasser bedecken und einweichen. Lammfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Speiseöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten. Zwiebelwürfel hinzufügen und mitbraten. Backpflaumen abgießen, das Einweichwasser auffangen und zum Fleisch geben. Zusätzlich noch so viel Wasser angießen, daß das Fleisch gut bedeckt ist, alles bei milder Hitze 50 Minuten garen lassen. Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zum Fleisch geben. Backpflaumen eventuell halbieren, nach Ende der Garzeit hinzufügen und alles mit Ingwer, Safran, Zimt, Pfeffer, Salz und hot Chili Harissa Würzpaste abschmecken. Weitere 10-15 Minuten garen, bis das Fleisch schön zart ist. Petersilie dazugeben und das Gericht ca. fünf Minuten ziehen lassen. Sesam und Mandelblättchen ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bräunen. Lammschmortopf mit Sesam und Mandeln bestreut auf einer Platte anrichten. Dazu schmeckt Safranreis, nach Wunsch mit glatter Petersilie verziert.

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
kJ/kcal p. P.: 1757/420

### Zutaten:

200 g	getrocknete Pflaumen
600 g	mageres Lammfleisch
3	Zwiebeln
3 EL	Speiseöl
1	Knoblauchzehe
	Ingwer
	Safran
	Zimt
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz
	hot Chili Harissa
	Würzpaste
2 EL	gefriergetrocknete Petersilie
2 EL	Sesam
2 EL	Mandelblättchen