

Lammtopf mit Aprikosen



Zutaten (6 Portionen)

1,2 kg Lammfleisch aus der Keule, ohne Knochen
400 g Kichererbsen
5 mittelgroße Zwiebeln
1 große Dose Aprikosenhälften (Abtropfgewicht 480 g)
100 g abgezogene, ganze Mandeln

500 ml Gemüsebrühe
1 Bund glatte Petersilie
6 EL Olivenöl
2 TL gemahlener Ingwer
2 Döschen (je 0,2 g) Safranpulver
Cumin (Kreuzkümmel)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit Wasser übergießen und über Nacht einweichen.
2. Am nächsten Tag das Lammfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocknen. Dann das Fleisch in Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ingwer und Safran würzen.
3. In einem Bräter 3 EL Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Lammfleischwürfel darin von allen Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen, erneut 3 EL Olivenöl erhitzen und die zweite Portion Lammfleisch auf gleiche Weise anbraten. Anschließend das gesamte Fleisch zusammen in den Bräter geben.
4. Die Zwiebeln abziehen und in Schieben schneiden. Dann zu den Fleischwürfeln geben und kurz mit andünsten. Die Kichererbsen zusammen mit dem Einweichwasser und der Gemüsebrühe hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde garen.
5. Die Aprikosenhälften mit Saft hinzufügen. Petersilie abspülen und trocknen. Die Blätter von den Stielen zupfen und zusammen mit den Mandeln zum Lammtopf geben. Noch einmal erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken.