

# Essen in Frankreich

## Tajine d'agneau

**pour 6 personnes**

1,2 kg d'épaule d'agneau  
2 oignons  
3 gousses d'ail  
150 g d'amandes  
250 g de dattes  
25 cl de bouillon de légumes  
4 c. à s. d'huile  
3 c. à s. de miel  
6 brins de coriandre  
1 c. à c. de gingembre en poudre  
1 c. à c. de cannelle moulue  
1 pincée de pistils de safran  
sel, poivre

## Lammtajine

**für 6 Personen**

1,2 kg Lammschulter  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
150 g Mandeln  
250 g Datteln  
250 ml Gemüsebrühe  
4 EL Öl  
3 EL Honig  
6 Zweige frischer Koriander  
1 TL Ingwer (getrocknet u. gemahlen)  
1 TL Zimt (gemahlen)  
1 Prise Safranfäden  
Salz, Pfeffer

**Chauffez** le four thermostat 5—6

**Dans une poêle**, faites revenir l'agneau coupé en gros cubes et les oignons hachés avec l'huile.

Saupoudrez la viande avec les épices, salez et poivrez puis remuez 1 min.

**Ajoutez le miel** et enrobez-en tous les morceaux.

Mettez la viande dans une grande tajine (ou cocotte) et ajoutez les dattes, la coriandre ciselée, les gousses d'ail pelées et hachées, puis le bouillon.

Faites dorer les amandes dans une poêle antiadhésive et ajoutez-les.

**Couvrez la tajine**, enfournez et laissez cuire pendant 1 h 50

Accompagnez de couscous

**Heizen** Sie den Backofen auf 170°C vor

Das in große Würfel geschnittene Lammfleisch braten Sie **in einer Pfanne** mit den kleingeschnittenen Zwiebeln in Öl an

Geben Sie die Gewürze darüber, salzen und pfeffern Sie, rühren Sie eine Minute.

**Fügen Sie den Honig hinzu**, dass alle Teile damit bedeckt sind. Geben Sie das Fleisch in eine große Tajine (oder einen feuerfesten Bratentopf) und fügen Sie Datteln, gehackten Koriander, gehackten Knoblauch und Brühe\* hinzu. Bräunen Sie die Mandeln in einer beschichteten Pfanne und geben Sie sie dazu **Schließen Sie die Tajine** und garen Sie im Ofen für 1 Stunde 50 Minuten.

Mit Couscous servieren.



\* evt. zunächst nur einen Teil der Brühe zugeben, den Rest nach der Hälfte der Garzeit.

Die Tajine ist ein aus der nordafrikanischen Küche stammendes Gargefäß für Schmorgerichte, es hat einen konischen Deckel in dessen Mulde kaltes Wasser gefüllt wird. Es gibt heute Tajines aus Gusseisen, deren Teller zum Anbraten auf dem Herd benutzt werden können, ursprünglich sind Tajines allerdings aus Ton und müssen vorher gewässert werden.

Die südfranzösische Küche mit ihren nordafrikanischen Einflüssen bietet oft Tajine-Gerichte, die sich durch exotische Würzungen und durch diese sanfte Garmethode auszeichnen.

Übersetzen Sie französische Originalrezepte mit Hilfe dieses Buches:

**Essen in Frankreich** ISBN 978-3-8370-0911-8 über [www.essen-in-frankreich.de](http://www.essen-in-frankreich.de) oder im Buchhandel €18,00