

## Lammvoessen mit Minze levantische Art

### Zutaten

- 1kg Lammfleisch (Lammkeule oder Schulter ohne Knochen), in 4 cm grosse Würfel geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 3 Zwiebeln in kleine Stücke geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 500 g Federkohl
- 1 TL Meersalz
- ½ TL schwarzer Pfeffer gemahlen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kurkuma
- ½ Stange Zimt (Ceylon)
- ½ TL Chili-Flocken
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 60 ml Rotweinessig
- 2 EL Vollrohrzucker
- 4 dl Gemüse-Fond



### Zubereitung

Den Ofen auf 165°C vorheizen.

Den Federkohl blanchieren (im Kochenden Salzwasser einmal aufkochen lassen und herausnehmen).

Das Öl in einem hitzebeständigen Schmortopf auf mittlerer Stufe erhitzen.

Das Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und in den Topf geben. Darin unter Rühren anbraten bis das Fleisch auf allen Seiten braun ist (ca. 4-5 Minuten).

Die Zwiebeln dazu geben und anbraten bis sie farbig werden (ca. 5 Minuten).

Den Knoblauch, die Gewürze und das Tomatenmark dazu geben und weiter unter ständigem Rühren braten (ca. 2 Minuten).

Den Essig, den Zucker, die Kräuter, den Federkohl und den Gemüse-Fond dazu geben und zum Köcheln bringen.

Den Deckel darauf geben und den Topf in den vorgeheizten Ofen stellen und 2-2.5 Stunden schmoren lassen.

Abschmecken und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

© HOP! Züri