



Mrouzia ? Marokkanische Lamm Tajine

Die Mrouzia ist eine süß-würzige Tajine (Eintopf), die vorzugsweise zu besonderen Anlässen zubereitet wird. Gewürzt wird sie mit der Gewürzmischung Ras El Hanout, die aus bis zu 20 Zutaten bestehen kann. Zimt, Kurkuma, Koriander, Ingwer, Pfeffer, Piment und Safran sind nur einige davon. Man kann sie auch nach eigenem Gutdünken zusammenstellen. Dazu kommen Honig und Sultaninen, die eine süsse Note beisteuern. Mrouzia ist kräftig gewürzt, aber nicht besonders scharf.

Das Fleisch wird vorab mariniert, aber nicht angebraten und anschliessend zusammen mit Zwiebel und Knoblauch geschmort, sobald das Fleisch weich ist, kommen die Sultaninen dazu und die Sauce wird noch etwas eingekocht. Garniert wird die Mrouzia mit angerösteten Mandeln.

Dazu passt Reis oder Couscous.

Zutaten (2 Portionen)

400g	Lammvoressen
1/3Tl	Zimt
1/3Tl	Kurkuma
1/3Tl	Ingwer
1/3Tl	Pfeffer
1/3Tl	Paprika oder Piment
1/3Tl	Koriander
1	Briefchen Safran
1/4Tl	Muskatnuss
1/3Tl	Kreuzkümmel (ganz)
3	Nelken
1/2Tl	Salz
1Tl	Honig
40g	Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 50g Sultaninen
- 50g geschälte Mandeln

Zubereitung

Alle Gewürze von Zimt bis Salz in eine Schüssel geben. Honig und 5cl heisses Wasser zugeben und vermischen. Fleisch zugeben, vermischen und 2 Stunden, oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch hacken.

Fleisch mit der Marinade in ein Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch zugeben, mit Wasser auffüllen, bis das Fleisch gut bedeckt ist. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunden leicht köcheln lassen. Deckel abnehmen, Temperatur erhöhen, damit das Fleisch weiterköchelt und die Sauce einkocht.

Nach einer weiteren 1/2 Stunde Sultaninen zugeben und nochmals 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss sollte die Sauce deutlich eingekocht und fast etwas sirupähnlich sein.

Nebenher Mandeln in einer trockenen Pfanne anrösten.





