



Lammragout Ras el Hanout (Marokkanisch)

Ras el Hanout ist die allgegenwärtige Gewürzmischung in Marokkos Küchen. Übersetzt bedeutet es "Kopf des Ladens", damit sind die Gewürzhändler gemeint, die aus bis zu 30 Gewürzen ihre eigene Mischungen herstellen. Grundzutaten sind immer Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Kardamom und Muskatnuss. Dazu kommen z.B. verschiedene Peffersorten, Chilis, Zimt, Nelken, Fenchelsamen und verschiedene Kräuter. Die Mischungen sind in der Regel mild oder leicht pikant, aber selten scharf.

Es wird vielen, variantenreichen Schmorgerichten mit Fleisch, aber auch Eintopfgerichten mit Gemüse zugegeben. Zu Lammfleisch passt Ras el Hanout besonders gut. Das Lammragout nach diesem Rezept ist eher dezent, kräftiger gewürzt und typischer für die marokkanische Küche ist die Mrouzia, die ebenfalls mit Ras el Hanout und dazu mit Honig und Sultaninen gewürzt wird.

Die klassische Beilage wäre Couscous, gut angebratene Kartoffelschnitze schmecken aber auch sehr gut dazu.

Zutaten (2-3 Portionen)

400g	Lammvoressen
3-4dl	Gemüsebouillon
2-3	Knoblauchzehen
3-4cm	Peperoncino (gross, nicht zu scharf)
2Tl	Ras el Hanout
200g	gelbe Bohnen (Butterbohnen)
2-3	Zweige frisches Bohnenkraut
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Lammvoressen ringsum salzen und pfeffern und ca. 1/2 Stunde ziehen lassen.
Knoblauch eher grob hacken, Peperoncino entkernen und zu Streifchen schneiden.

Lammvoressen in Bratbutter kurz und sehr heiss anbraten. Fleisch etappenweise anbraten, das Fleisch darf nur locker in der Pfanne liegen, sonst zieht es Saft und brät nicht mehr richtig. Temperatur zurückstellen und das Fleisch in einen Schmortopf geben.

Bratensatz mit Bouillon ablöschen, Knoblauch, Peperoncino und Ras el Hanout zugeben, kurz aufkochen und zum Fleisch geben. Das Fleisch sollte gut von Flüssigkeit bedeckt sein.

Falls der Bratensatz angebrannt (schwarz und bitter) ist, nur mit Bouillon ablöschen und diese durch ein feines Sieb zum Fleisch giessen. Gewürze direkt in den Schmortopf geben.

Ragout zugedeckt 1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Bohnen rüsten und zu ca. 4cm langen Stücken schneiden. Blättchen vom Bohnenkraut abfieseln. Beides zum Ragout geben und weitere 30 Minuten offen köcheln lassen, damit der Saft etwas einreduziert wird. Kurz bevor die Bohnen gar sind, Ragout ev. mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ragout mit gebratenen Kartoffelschnitzen anrichten und mit grob gehackter Petersilie garnieren.





Bratensatz mit Bouillon auflösen und würzen



