



Lammragout mit Kichererbsen und getrockneten Feigen (ergibt 4 Portionen- pro Portion 432 kcal)

Zutaten:

1 TL Koriandersamen
1 TL Fenchelsamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
grobes Meersalz
½ TL Pfefferkörner
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Lammschulter (ausgelöst; ohne Knochen)
2 EL Olivenöl
480 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
400 g große Tomaten
5 getrocknete Feigen
1-2 TL Zimt
400 ml Gemüsebrühe
Saft und Schale von 1 Limette
15 g Harissa (arab. Würzpaste; 1 EL)
2 Stiele Minze
2 EL Joghurt (3,5 % Fett)
5 g Tahin (Sesampaste; 1 TL)

Zubereitung:

Alle Samen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten rösten. Dann mit etwas Salz und Pfefferkörnern in einem Mörser grob zerstoßen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Lammfleisch in etwa 1,5 cm breite Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleischwürfel darin 5–7 Minuten bei starker Hitze rundherum anbraten. Samen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Inzwischen Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Tomaten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Feigen in Streifen schneiden. Zimt, Kichererbsen, Tomaten und Feigen zum Lamm geben, mischen und 4 Minuten mitdünsten. Brühe zugießen, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 1 3/4 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Limettensaft und Harissa zugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Joghurt mit Tahin, Minze und Limettenschale verrühren. Lammragout auf 4 Teller verteilen und mit Joghurt nach Belieben servieren.

Zimt-Bratäpfel mit Joghurtsoße (ergibt 4 Portionen – pro Portion 352kcal)

Zutaten:

30 g Rosinen
80 ml Apfelsaft
4 Äpfel
1 EL Zitronensaft
1 Vanilleschote
30 g gehackte Mandeln
30 g Mandelmus
45 g Agavendicksaft
30 g Haferflocken
1-2 TL Zimt
200 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 Msp. Kurkumapulver

Zubereitung:

Rosinen in Apfelsaft geben und 10 Minuten einweichen. Inzwischen Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher Kerngehäuse entfernen, Äpfel oberhalb mit einem Messer etwas ausschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Rosinen abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen und in eine Auflaufform gießen. Rosinen, Mandeln, Mandelmus, 2 EL Agavendicksaft und Haferflocken mischen. Mit Zimt und der Hälfte des Vanillemarks würzen. Äpfel mit der Masse füllen und in die Form setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten backen. Inzwischen Joghurt mit restlichem Vanillemark und Kurkuma mischen und mit restlichem Agavendicksaft süßen. Bratäpfel aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der Sauce servieren.