Kalbfleisch mit Früchten
Lahm 'idschl ma' fawakih

Herkunft: Algerien
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Kalbfleisch
5 EL Öl
4 Zwiebel(n)
1 TL Zimt
½ TL Cayennepfeffer
1 Prise Salz
1 Quitte(n)
2 Orange(n)
1 Apfel
10 Aprikose
10 Datteln

Vorbereitung

Von den Früchten können einige nach Belieben ausgetauscht oder weggelassen werden. Das richtet sich ganz nach der Jahreszeit und dem jeweiligen Angebot. Auch Trockenfrüchte können verwendet werden. Diese weicht man dann über Nacht in Wasser ein. Das Fleisch waschen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln grob hacken und darin glasig dünsten.

Zubereitung

Die Fleischwürfel dazugeben und von allen Seiten braun anbraten. Gewürze und Salz hinzufügen und unter Rühren mit anrösten. Mit 1 Liter Wasser bedecken, zum Kochen bringen und zugedeckt 1 ¼ Stunden schmoren lassen. Die Quitte, Orangen und den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Aprikosen und Datteln entsteinen und ebenfalls klein schneiden. Die Fruchtwürfel zu dem Fleisch geben und bei milder Hitze zugedeckt noch 30 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Zu Couscous oder Reis servieren.

© 2024 coquina.de