

Hier und heute



Lammschmortopf mit Salzzitronen, Möhren, Minze und Mandeln

Für Ostern empfiehlt Julia Floß diesen köstlichen Lammschmortopf mit Möhren, Salzzitronen, getrockneten Aprikosen, Minze und Mandeln.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Personen

Zutaten

- 2 rote Zwiebel
- 2-3 Möhren
- 4 Tomaten
- 6 Knoblauchzehen
- 800 g Lammschulter, gewürfelt
- 2 TL Ras el Hanout
- 1 Zimtstange
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 Salzzitrone (entweder selbst eingelegt oder aus dem arabischen Supermarkt)
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 2 Zweige frische Minze
- 2 EL Mandelblättchen
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl (Sonnenblume oder Raps)

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Zwiebeln und Möhren schälen und grob würfeln. Tomaten vierteln und die Hälfte des Knoblauchs grob hacken.

Einen ofenfesten Schmortopf oder großen gusseisernen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen. Das Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Öl in den Topf geben und das Lamm portionsweise anbraten, bis es rundherum schön gebräunt ist. Das Fleisch beiseitestellen.

Im verbliebenen Öl Zwiebeln, die ganzen Knoblauchzehen und die Möhren mit einer Prise Salz und Pfeffer einige Minuten anbraten. Den gehackten Knoblauch, Ras el Hanout und die Zimtstange hinzufügen und weitere zwei bis drei Minuten braten. Das Tomatenmark einrühren und leicht karamellisieren lassen. Das angebratene Lammfleisch zusammen mit den geviertelten Tomaten zurück in den Topf geben. Mit der Hühnerbrühe (oder Wasser) aufgießen, bis alles bedeckt ist und zum Kochen bringen. Den Topf ohne Deckel in den vorgeheizten Ofen stellen und 80 bis 90 Minuten schmoren lassen.

Nach etwa 45 Minuten die Salzzitrone in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit den getrockneten Aprikosen in den Schmortopf geben und weiter schmoren lassen.

Nach insgesamt 90 Minuten sollte das Lammfleisch zart und die Sauce eingedickt sein. Eventuell überschüssiges Fett abschöpfen und den Schmortopf mit Salz, Pfeffer oder zusätzlichem Zitronensaft abschmecken.

Mit zerkleinerter Minze und gerösteten Mandelblättchen bestreuen und servieren. Dazu passen zum Beispiel Couscous, Bulgur oder Polenta.

Rezept für Salzzitronen

Hier und heute



von Julia Floß für zwei Einmachgläser

Zutaten

Traditionelle Methode

- 8 unbehandelte Bio-Zitronen
- 6 EL Salz (ohne Jod oder Zusätze)
- Wasser
- Optional: Pfefferkörner, Lorbeer, Thymian und/oder Rosmarin
- 1-2 Einmachgläser (ca. 1000ml Fassungsinhalt)

Schnelle Methode

- Zusätzlich: 2 EL Zucker

Zubereitung

Einmachgläser in einen Topf mit kaltem Wasser geben, erhitzen und auskochen, um sie zu sterilisieren. Anschließend herausnehmen und bereitstellen. Die Zitronen heiß abwaschen, zwei davon zum Auspressen beiseitelegen. Von den übrigen sechs Zitronen die Enden entfernen, sie vierteln und leicht mit Salz bestreuen.

Jeweils einen Esslöffel Salz auf den Boden der Gläser geben. Die Zitronenviertel abwechselnd mit dem restlichen Salz in die Gläser schichten und dabei fest andrücken, damit sie gut komprimiert sind. Den Saft der beiseitegelegten Zitronen darüber gießen und nach Belieben Kräuter hinzufügen. Mit kochendem Wasser auffüllen, bis die Zitronen vollständig bedeckt sind. Vorsichtig arbeiten, damit die Gläser nicht springen.

Falls nötig, die Zitronen mit einem kleinen Gegenstand (z. B. einem Teller oder Schnapsglas) beschweren, um sicherzustellen, dass sie vollständig in der Flüssigkeit liegen. Die Gläser verschließen und an einem kühlen Ort (z. B. Keller oder Kühlschrank) für vier Wochen lagern. Während dieser Zeit regelmäßig schütteln. Nach Ablauf der Zeit sind die Salzzitronen verzehrfertig. Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren; sie halten dort mehrere Monate.

Schnelle Methode

Die gewaschenen Zitronen in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit Salz in das zuvor sterilisierte Einmachglas schichten. Anschließend mit Wasser auffüllen und zwei Esslöffel Zucker hinzufügen. Das Glas für vier bis fünf Tage auf der Fensterbank stehen lassen und regelmäßig schütteln. Durch den Zucker, die wärmere Umgebung und die dünnen Zitronenscheiben beschleunigt sich die Fermentation deutlich. Die Flüssigkeit im Glas wird dabei sirupartig. Nach der Fermentation sind die Salzzitronen verzehrfertig und sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Hinweise

- Es muss sehr sauber gearbeitet werden, um Keime zu vermeiden.
- Sollte sich nach dem Öffnen ein pelziger Belag zeigen, muss das ganze Glas unbedingt entsorgt werden.
- Im Einmachglas sollten keine Hohlräume entstehen, also die Zitronen so gut es geht zusammenpressen.
- Wem der Geschmack der Salzzitronen zu salzig/stark ist, kann die Zitronen vor Verwendung etwas wässern.