Marokkanischer Lammschmortopf
Tanjia

Der marokkanische Lammschmortopf, auch bekannt als Tanjia, ist ein traditionelles Gericht aus Marrakesch. Es zeichnet sich durch seinen intensiven und aromatischen Geschmack aus, der durch die langsame Garzeit und die Verwendung von speziellen Gewürzen entsteht.
Der Geschmack der Tanjia ist reichhaltig und würzig, mit einer leichten Süße von den verwendeten Gewürzen wie Safran. Das Lammfleisch wird besonders zart und saftig, da es über mehrere Stunden in einem Tontopf geschmort wird. Eingelegte Zitronen und Knoblauch verleihen dem Gericht eine zusätzliche Tiefe und eine angenehme Säure, die perfekt mit den anderen Aromen harmoniert.

Herkunft: Marokko
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten für 6 Portionen
2 Kilogramm Lammfleisch aus der Haxe
6 Schalotten
14 Zehen(n) Knoblauch
2 Zitrone(n)
1 Bund Petersilie
100 g Smen
1 TL Kümmel
8 Safranfäden
1 Prise Salz

Vorbereitung
Das Lammfleisch waschen, abtupfen und in 4 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten schälen, den Knoblauch fein hacken, die Schalotten halbieren und in Streifen schneiden. Die Zitronen schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Zubereitung
Smen in einem Schmortopf oder einer Tajine zerlassen. Das Fleisch in den Topf geben und bei starker Hitze rundherum anbraten. Den Knoblauch, die Schalotten, Zitronen, Petersilie, Kümmel, Salz und Safran dazugeben, alles gut mischen. Das Fleisch mit ¼ l Wasser auffüllen, unter Rühren aufkochen lassen. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 45 bis 60 Minuten garen, zwischendurch etwas Wasser dazugeben, bis die Sauce konzentriert und sämig wird.

Küchentipp
Statt Lammfleisch können Sie auch Rindfleisch aus der Keule nehmen.

© 2026 coquina.de