Geschmorte Lammhaxen gefüllt mit Hackfleisch und Pistazien

Gesamtzeit: 1 h 55 min

Aktivzeit: 25 min

Mittel



Zutaten

für 4 Personen

4	Schweizer Lammhaxen à ca. 160–180 g, ohne Bein (vom Metzger auslösen lassen)
200 g	Schweizer Lammhackfleisch
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
60 g	Pistazienkerne
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
	Salz
0.25 TL	Kreuzkümmel, frisch zerstossen
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2	grosse Zwiebeln
500 g	Auberginen
600 g	Tomaten
1 Prise	Chilipulver
2	Kardamomkapseln

Nährwerte

1 Portion (ohne Safranreis) enthält ca.:

514	kcal
40 g	Eiweiss
15 g	Kohlenhydrate
31 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Lassen Sie sich die Beinknochen vom Metzger mitgeben und schmoren Sie sie mit. Das macht die Sauce noch kräftiger.

Zubereitung

1 Lammhaxen innen und aussen kräftig mit Pfeffer einreiben und mit der Innenseite nach oben auf der Arbeitsfläche ausbreiten.

2 Pistazien grob hacken, Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles mit dem Lammhackfleisch vermengen mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Die Hackmasse gleichmässig auf die Innenseite einer Lammhaxe verteilen und verstreichen, Lammhaxe aufrollen und mit Küchengarn binden.

3 Lammhaxen im Öl in einem Bräter bei mittlerer Hitze rundherum während ca. 6–8 Minuten anbraten. Aus dem Bräter nehmen und zur Seite stellen.

4 Zwiebeln schälen und grob würfeln. Auberginen und Tomaten putzen und grob würfeln. Zwiebeln im Bratfett im Bräter anbraten, Auberginen zugeben, kurz mit anbraten. Tomaten zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit etwas Chilipulver und zwei zerstossenen Kardamomkapseln würzen. Lammhaxen zugeben und geschlossen bei mittlerer Hitze 80–90 Minuten schmoren. Wenn nötig etwas Flüssigkeit zugeben.

5 Sobald das Fleisch weich ist, nach Belieben mit Salz und Kreuzkümmel würzen, sofort servieren.

Dazu passt Safranreis.