



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

"ZAALOUK"

Fisch à la "TCHERMILA"

Lammkeule in Würfeln mit Bohnen

Hähnchen à la "TCHOUTCHOUKA"

Sesamgebäck "GHORIBA DIAL JANJLANE"

Zutaten:

Zubereitung:

Lammkeule in Würfeln mit Bohnen

1.5 kg	Lammgigot	
2 Stk.	Zwiebeln	
1 Stk.	Knoblauchzehen	
1 Bund	Petersilie	
1 Bund	Koriander	
1 TL	Kümmel	gehackt
1 TL	Ingwerpulver	
1/2 TL	Salz	
1 Pack	Safran	
1 L	Wasser	
4 dl	Olivenöl	
1 kg	Tomaten	
1 kg	grüne Bohnen	

Für 6 Personen

Lammgigot entbeinen und in ca. 3 cm Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und den Koriander und die Petersilie hacken. Alles bis und mit Olivenöl in einen Topf geben, gut mischen und bei mittlerer Hitze während 40 Minuten kochen.

Tomaten schälen, entkernen und achteln. In einen Topf geben und ca. 15 Minuten kochen. Die Bohnen in Salzwasser knackig weich kochen.

Die Bohnen ringförmig in eine runde Schüssel geben, das Fleisch in der Mitte aufschichten, mit Tomaten garnieren und mit der Sauce übergießen.