Lammschnitzel mit Aubergine und Ras el Hanout

In Marokko ist die Gewürzmischung Ras el Hanout allgegenwärtig. Sie kann aus bis zu 20 verschiedenen Gewürzen bestehen. Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom und Muskatnuss gehören immer ins Rezept, dazu kommen z.B. Zimt, Fenchelsamen, Anis, Nelken, Chilis, Pfeffer... Ras el Hanout gibt es in unterschiedlichen Schärfegraden, ich habe eine milde Variante gewählt.

Die kleinen Schnitzel wurden aus den untersten Teilen des Gigots geschnitten (Rosenstück, runder Mocken), sie eignen sich nicht zum Kurzbraten. Sanft geschmort werden sie aber schön weich. Mit Ras el Hanout gewürzt und mitgeschmorter, vorab marinierter Aubergine werden sie zu einem köstlichen Gericht nach nordafrikanischer Art. Dazu passt Couscous oder gebratener Reis sehr gut.

Zutaten (2 Portionen)

280g	Lammschnitzel
150g	Aubergine
100g	Tomaten
40g	Zwiebel
2	grosse Knoblauchzehen
1 1/2Tl	Ras el Hanout
	Olivenöl
1Tl	Zitronensaft
2dl	Hühnerbouillon
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

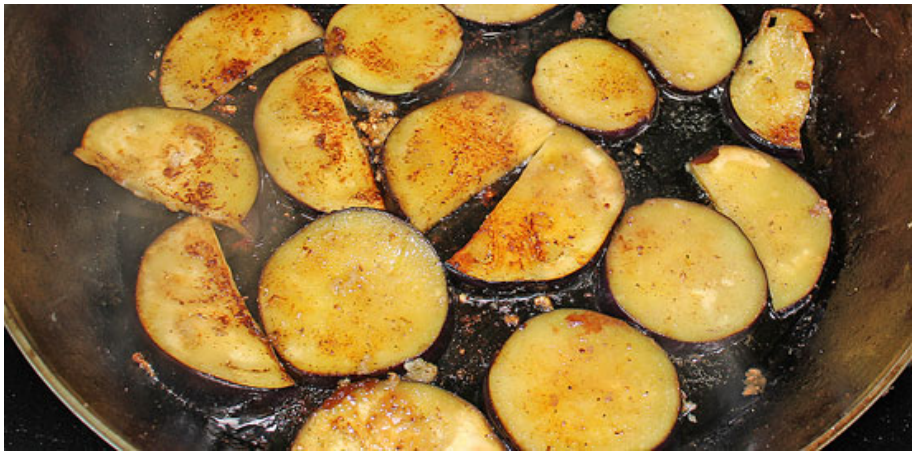
5 El Olivenöl mit 3/4Tl Ras el Hanout, 1/3Tl Salz, 1Tl Zitronensaft, wenig Pfeffer und einer gepressten Knoblauchzehe vermischen.

Aubergine zu 5mm dicken Scheiben schneiden, grosse Scheiben halbieren und auf einem Teller auslegen. Mit dem gewürzten Olivenöl beidseitig einpinseln und 1 1/2 Stunden ziehen lassen (die Aubergine saugt dabei die Marinade wie ein Schwamm auf).

Lammschnitzel beidseitig salzen und pfeffern und etwas ziehen lassen.

Zwiebel und 1 Knoblauchzehe hacken, Tomaten zu kleinen Würfeln schneiden.

Lammschnitzel in nicht zu knapp Olivenöl kurz und scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen.
Auberginenscheiben in der gleichen Pfanne beidseitig leicht anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Ev. etwas Olivenöl nachgiessen und Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Tomatenwürfel ca. 3-4 Minuten mitdünsten. Bouillon zugiessen, 3/4Tl Ras el Hanout zugeben, mit wenig Pfeffer würzen und aufkochen. Lammschnitzel in die Sauce legen und 1 Stunde zugedeckt leicht köcheln lassen. Deckel abnehmen und weitere 30 Minuten köcheln lassen, damit die Sauce etwas einreduziert.

Auberginenscheiben zugeben und 3-4 Minuten mitschmoren.