Quinoa-Lamm-Pfanne mit Walnüssen, Datteln und Aprikosen

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	507 kcal/ 2137 kJ	Fett:	16 g
Eiweiß:	37 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	53 g	ungesättige Fettsäuren:	13 g

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung garen und warm stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trockentupfen und die Blätter grob hacken. Die Aprikosen, Datteln und Walnüsse ebenfalls grob hacken. Die Lammfilets in Streifen schneiden und salzen und pfeffern.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammfiletstreifen kurz scharf anbraten. Sie sollen noch rosa sein. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warmstellen.

3. Nun den Knoblauch und die Zwiebel zusammen mit den Gewürzen und Orangenstücken in derselben Pfanne erhitzen und leicht anschwitzen. Datteln, Aprikosen und Walnüsse hinzugeben und die Hitze kurz hochstellen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und einreduzieren lassen. Nun die Lammstreifen wieder hinzugeben, alles gut vermischen und ggfs. nochmals abschmecken. Die frischen Kräuter unterheben und alles zusammen mit dem Quinoa auf einer Platte anrichten und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

250 g	Quinoa
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Minze
1	Handvoll getrocknete Aprikosen
1	Handvoll getrocknete Datteln
20 g	kalifornische Walnüsse
500 g	Lammfilet /Lammlachs
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
100 ml	Gemüsebrühe
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	gemahlener Koriander
1 TL	Harrissa
1/2 TL	Zimt
1 TL	kandierte Orangenstücke