

Lamm-Koteletts mit Mandel-Cranberry-Reis

Für 2 Personen

2 Lammkoteletts, a 80 g	150 g Basmatireis	100 g Babymöhren
100 g Pastinaken	50 g Cranberries, getrocknet	50 g Mandelstifte
1 Zitrone, unbehandelt	1 TL Zimt	3 EL Zucker
0,5 Bund Thymian, frisch	2 EL Butter	7 EL Olivenöl
2 EL Honig, flüssig	Kreuzkümmel	Currypulver, mild
Kardamom	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und den Basmatireis darin garen lassen und anschließend abgießen. Die Babymöhren und die Pastinaken putzen, schälen und klein schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Thymian fein hacken. Mit dem Honig, Zimt, Zucker, Thymian, Zitronensaft, Kardamom, Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und das Gemüse darin einlegen. Anschließend auf ein Backblech geben und für zehn Minuten in den Backofen geben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen und im Olivenöl scharf anbraten. Anschließend mit dem Bratsud zum Gemüse auf das Blech geben. Die Cranberries fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandelstifte darin rösten. Nun den Reis und die Cranberries hinzugeben. Die Lammkoteletts mit dem Gemüse und dem Reis auf Tellern anrichten.

Maria Klawitter am 14. September 2009