

Lamm-Gulasch mit Gersten-Pilaw

Für zwei Personen

400 g Lammgulasch	100 g Gerstengraupen	1 rote Paprikaschote
1 Chilischote	250 g Karotten	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Dose Tomaten, gestückelt	1 Dose Kichererbsen
1 Zitrone	100 g getr. Aprikosen	100 g Pistazienkerne
2 EL Safranfäden	Olivenöl, Harissa	Zimt, Kreuzkümmel
Kurkuma, Paprikapulver	Ingwerpulver	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Gerstengraupen in dem kochenden Wasser gar kochen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen, klein hacken und die Hälfte zur Seite legen. Die Karotten schälen und in zirka einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Lammgulasch waschen, trocken tupfen und in der heißen Pfanne portionsweise anbraten. Einen Teil der Zwiebeln und des Knoblauchs zugeben. Etwas später die Karotten ebenfalls dazugeben. Nach zwei Minuten das Lammgulasch mit Harissa, Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma, Paprikapulver und Ingwerpulver würzen. Mit einer kleinen Menge Wasser ablöschen. Das Gulasch weiter schmoren, nach 10 Minuten die Tomaten und die Kichererbsen zufügen und einkochen lassen. Die Safranfäden in einer kleinen Menge Wasser einweichen. Die Pistazien im Mörser zerkleinern. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die getrockneten Aprikosen klein schneiden. Eine Zitrone teilen, auspressen und den Saft aufbewahren. Die Paprikaschote schälen und ebenfalls fein würfeln. Die gewürfelte Paprika mit dem Rest der Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Anschließend mit Zimt würzen und die gar gekochten Graupen sowie die Aprikosen unterheben. Die eingeweichten Safranfäden und die Pistazien ebenfalls untermischen. Mit dem Zitronensaft, Zimt, Kreuzkümmel und Kurkuma abschmecken. Das Lammgulasch mit dem Gerstenpilaw auf einem Teller servieren.

Friederike Bolder am 18. Juli 2012