

Lamm-Ragout mit Dörrobst und Basmatireis

Für zwei Personen

300 g Lammfilet	100 g Basmatireis	1 kleiner Brokkoli
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Koriander
50 g getrocknete Pflaumen	30 g weiße Rosinen	30 g geschälte Mandeln
30 g Butter	1 EL Essig	200 ml Geflügelfond
3 ganze Nelken	1 Prise Nelkenpulver	1 Prise Zimt
Öl, Salz, Pfeffer		

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Nach einiger Zeit die ganzen Nelken und etwas Butter dazugeben und bei niedriger Hitze fertig garen. Die Pflaumen klein schneiden und mit den Rosinen in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend in Würfel schneiden und mit wenig Öl in einer Pfanne anbraten. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dem Bratensud die Zwiebel glasig andünsten. Den Essig und 15 Milliliter Geflügelfond hinzugeben. Das Ganze bei mittlerer Hitze sämig werden lassen. Den Knoblauch abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Zimt, dem Nelkenpulver, Salz und Pfeffer sowie den restlichen Fond in die Pfanne geben. Das Wasser von den Pflaumen und Rosinen durch ein Sieb abschütten. Die Pflaumen, die Rosinen, die Mandeln und den restlichen Hühnerfond ebenfalls in die Pfanne geben. Das Lammfleisch kurz vor dem Servieren wieder zugeben. Den Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze durchziehen lassen. Das Fleisch nicht zu lange dünsten, es soll noch leicht rosa bleiben. Den Brokkoli in einzelne Röschen teilen und in Salzwasser bissfest garen, danach in Eis-Wasser abschrecken. Die restliche Butter erhitzen und den Brokkoli darin schwenken. Den Koriander zupfen. Das Lammragout mit dem Dörrobst und dem Basmatireis auf Tellern anrichten, mit dem Koriander garnieren und servieren.

Elisabeth Kodim am 15. November 2012