

Indische Lamm-Filet-Pfanne mit Kokos-Reis

Für zwei Personen

200 g Lammfilet	100 g Basmatireis	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Kokosflocken	10 g Butter
1 TL Crème-fraîche	250 ml Orangensaft	1 g Safran
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	1 Prise Paprikapulver	1 Prise Chiliflocken
1 Prise Cayennepfeffer	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Den Reis mit der doppelten Menge an gesalzenem Wasser, dem Safran und der Butter 20 Minuten garen. Die Kokosflocken in etwas Öl anrösten und dazugeben. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und schnetzeln. Unter Wenden in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl anbraten. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides zum Fleisch geben. Anschließend das Fleisch mit dem Zimt, dem Paprika- und Chilipulver und etwas Salz würzen. Mit dem Orangensaft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Die Crème-fraîche unterrühren. Die indische Lammpfanne auf einem Teller anrichten, den Kokosreis dazugeben und servieren.

Andreas Werther am 16. April 2014