

Lamm-Eintopf mit Gurken-Kräuter-Joghurt, Gewürz-Basmati

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

1 Lammrücken à 300 g	60 g Strauchtomaten	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Zwiebel	1 Orange	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kardamom
1 Prise gemahlene Nelken	$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	1 EL Wildrosenblätter
$\frac{1}{4}$ TL edels. Paprikapulver	1 Prise Anis	4 Safranfäden
1 Muskatnuss	40 ml Sonnenblumenöl	1 TL grobes Meersalz
$\frac{1}{2}$ TL Schwarzer Pfeffer		

Für den Reis:

300 g Basmati	30 g Berberitze	30 g gestiftete Mandeln
20 g gestiftete Pistazien	10 g getr. Orangenschalen	1 TL Zucker
4 Safranfäden	50 ml Sonnenblumenöl	30 g Butterschmalz
1 TL grobes Meersalz		

Für den Joghurt:

400 ml cremiger Joghurt 3,5%	1 Salatgurke	2 Stangen Frühlingszwiebel
30 g Rosinen	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
2 TL Wildrosenblätter	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	$\frac{1}{2}$ TL Schwarzer Pfeffer

Für den Eintopf Zwiebeln abziehen und Ingwer schälen, fein würfeln und in Öl goldbraun anbraten.

Das Fleisch waschen, trockentupfen und klein würfeln. Kurkuma mit andünsten.

Tomaten waschen, klein würfeln und mit Tomatenmark zum Fleisch hinzufügen.

Zimt, Kardamom, Nelke, Muskat, Kreuzkümmel, Wildrosenblätter, Paprika und Safran zum Eintopf geben und mit 80 Milliliter Wasser ablöschen und schmoren lassen.

Für den Reis diesen kurz mit Wasser waschen, mit 500 Milliliter Wasser und Meersalz in einen Topf zum Kochen bringen. Butterschmalz dem kochenden Reis hinzufügen und so lange kochen lassen, bis die Hälfte des Wassers verdampft ist. Topfdeckel in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und auf den Topf legen. 20 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen.

Mandeln mit 20 Milliliter Öl etwa zwei Minuten in einer Pfanne anrösten, auf Küchenkrepp geben und zur Seite stellen. Berberitzen mit kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocknen. Orangenschalen, Zucker und Berberitzen mit 30 Milliliter Öl in die Pfanne geben und unter ständigem Umrühren circa zwei Minuten lang anbraten. Safran in einer Schüssel mit 50 Milliliter heißem Wasser zugedeckt ziehen lassen.

Für das Gurken-Kräuter-Joghurt Gurke in kleine Würfel schneiden. Minze und Petersilie abrausen, trockenwedeln und mit gehackten Frühlingszwiebeln klein und fein hacken. Rosinen mit kaltem Wasser waschen, mit dem Joghurt vermischen und mit Rosenblättern, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Sechs Esslöffel gekochten Reis mit dem Safransud vermischen. Vom Fleisch eine kleine Portion zum Anrichten aufheben.

Den Reis zu Hälfte auf flache Teller geben und das gekochte Fleisch mit der Sauce darauf verteilen. Mit dem restlichen Reis das Fleisch bedecken und mit der kleinen Portion Fleisch, Safranreis, Mandeln, Berberitzen-Mischung und Pistazien anrichten, Gurken-Kräuter-Joghurt dazu reichen und servieren.

Zohre Shahi am 12. Dezember 2016