

Indischer Möhren-Salat mit Lammhack

Für 4 Personen

500 g Möhren	600 g grobes Lammhack	1 EL Sesam
1 kl.eines Bd. Koriandergrün	1 kl. Bd. Minze	2 TL Garam masala

Meersalz

Für das Dressing:

3 Schalotten	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL geriebener Ingwer
1 Zitrone, unbehandelt	natives Olivenöl extra	

Außerdem:

Joghurt	Zitronenhälften	Naan, indisches Fladenbrot
---------	-----------------	----------------------------

Eine große Bratpfanne erhitzen und das Lammhack darin anbraten, bis es sämtliches Fett abgegeben hat. Mit Garam masala und einer großzügigen Prise Salz würzen, gut umrühren und weiterbraten, bis das Fleisch schön braun und etwas knusprig ist.

Die Möhren mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel längs in dünne breite Streifen schneiden. Den Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 30 Sekunden rösten, bis er nussig duftet. Anschließend im Mörser zermahlen. Die Pfanne wieder erhitzen, den Sesam darin goldgelb rösten und auf einen Teller streuen.

Schalotten bzw. Zwiebel schälen und in hauchdünne Streifen schneiden.

Für das Dressing Schale und Saft der Zitrone in einer Schale mit den Schalotten, dem geriebenem Ingwer, dem gemahlene Kreuzkümmel und 1 Prise Salz vermengen. Ca. 5 EL Olivenöl zugeben, gründlich verrühren und über die Möhrenstreifen gießen. Die Koriander- und Minzeblätter zufügen und alles vermischen. Das Dressing nochmals abschmecken.

1/2 Das gebratene Hackfleisch auf Teller verteilen, den Salat darauf anrichten, mit Sesam bestreuen und mit Naan, Joghurt und Zitronenhälften servieren.

Jamie Oliver am 30. Dezember 2019