

Lamm-Kichererbsen-Ragout

Für 4 Personen

Für das Lamm-Ragout:

150 g getr. Kichererbsen	Salz	50 g Mandelkerne
2 rote Zwiebeln	2 Möhren, mittelgroß	600 g Lammfleisch
Olivenöl	Kreuzkümmel	gemahlene Bockshornkleesamen
Kurkuma	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe	2 getrock. Limetten
1 Bund frischer Koriander	Pfeffer	

Für den persischen Reis:

250 g Reis	Salz	1 EL Butter
------------	------	-------------

Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In leicht gesalzenem Wasser dann ca. 1 Stunde weich kochen.

Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Etwas Salz zugeben. Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser geben, umrühren und sobald das Wasser wieder aufkocht, eine Küchenuhr auf 7 Minuten Kochzeit einstellen. Reis garen.

Inzwischen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller auskühlen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Nach 7 Minuten Kochzeit den Reis wieder in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

In dem Topf 1 EL Butter schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Den Reis dann zugedeckt bei kleinster Temperatureinstellung 20–25 Minuten fertig dämpfen.

Das Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Kurkuma würzen. Dann die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen.

Die getrockneten Limetten anstechen oder andrücken, zugeben und alles zugedeckt ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen.

Gegarte Kichererbsen abgießen. Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Möhren und Kichererbsen unter das Fleisch mischen und alles weitere 10–15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen.

Zum Ende der Schmorzeit das Ragout kurz offen schmoren, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und hacken.

Ragout mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Koriander und Mandeln zugeben. Ragout und Reis anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. November 2018