

Lamm-Rücken-Filet, Basmati-Gewürz-Reis, Ingwer-Spitzkohl

Für vier Portionen

$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL schwarzer Pfeffer
20 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
150 g Joghurt	800 g Lammrückenfilet	Saft, Schale $\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	200 g Basmatireis	2 Sternanis
1 Zimtstange	1 TL Koriandersamen	4 Kardamomkapseln
300 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Spitzkohl
1 rote Paprikaschote	20 g Butter	30 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	150 ml Gemüfefond
300 g Joghurt	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
1 Limette		

Koriandersamen, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und im Mörser zerstoßen. Ingwer und Knoblauch schälen, beides klein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Gewürze zum Joghurt geben, mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft würzen und verrühren. Das Lamm mit dem Joghurt einstreichen, wenn möglich, zehn Minuten einziehen lassen.

Den Basmatireis in einem Sieb abrausen. Die Gewürze im Mörser grob stoßen und in einen Topf geben. Etwas Brühe angießen, die Gewürze mit Backpapier abdecken und den Reis in das Backpapier füllen. Die restliche Brühe zum Reis in das Backpapier gießen. Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis circa 15 Minuten ausquellen lassen. Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Das Fleisch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad 20 Minuten garen.

Den Spitzkohl putzen, waschen und halbieren. Den Strunk entfernen und den Kohl klein schneiden.

Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, alles klein würfeln und in einem Topf in der heißen Butter anrösten. Den Spitzkohl und Paprika zugeben und anschwitzen. Gemüfefond angießen und den Kohl etwa fünf Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Minze und Koriander abrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Restlichen Joghurt mit Minze und Koriander, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Schnittflächen mit etwas Salz würzen.

Basmatireis und Spitzkohl auf Tellern anrichten, das Fleisch darauf legen. Den restlichen Joghurt dazu servieren.

Johann Lafer am 07. November 2015