

Lamm-Biryani

Für 6 Personen:

400 g Basmatireis	250 g gekochtes Lamm	1 Möhre
1/2 kleiner Blumenkohl	1 TL Madras-Curry-Paste	250 g Naturjoghurt
200 g Kichererbsen	100 ml fettarme Milch	1 Prise Safran

Optional:

1/2 Zimtstange	2 Kardamomkapsel
----------------	------------------

Für das Topping:

20 g Cashewnüsse	Olivenöl	2 Stiele frische Minze
1 rote Chilischote	1/4 Zwiebel	1/2 Senfkörner

Für die Möhren-Raita:

1 große Möhre	250 g Naturjoghurt	1/2 Zitrone
Olivenöl		

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Reis in einem mittelgroßen Topf mit einer Prise Salz und 800 Milliliter kochendem Wasser mischen und abgedeckt für 8 Minuten kochen lassen der Reis sollte noch nicht ganz gar sein. Den Reis vom Herd nehmen, mit kaltem Wasser begießen und dann abschütten. Beiseite stellen.

Das Lamm in 2,5 Centimeter große Stücke schneiden. Die Möhre waschen und in 1 Centimeter dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen, die der Größe der Lammstücke entsprechen. Zusammen mit Curry-Paste und optional Zimt und zerdrückten Kardamonschoten in einer stabilen Auflaufform (25 x 30 cm) verteilen.

Den Joghurt dazugeben und gut mit Gemüse und Fleisch vermengen.

Alles gleichmäßig in der Form verteilen. Den abgekühlten Reis mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und Gemüse und Lamm damit bedecken. Kichererbsen abgießen und in den Reis drücken.

Nun die Milch in einem kleinen Topf erwärmen und Safran einrühren.

Die Milch grob auf dem Reis verteilen dies sorgt für Kontraste in Farbe und Geschmack.

Die Auflaufform fest mit Alufolie bedecken und für einige Minuten auf einer mittelheißen Herdplatte erwärmen. Dann für 1 Stunde und 50 Minuten in den Ofen geben.

Für das Topping etwas Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen.

Cashews hacken und anrösten, dann die Minze und Chilischote hinzugeben.

Lauch oder Zwiebel schneiden und mit Senfkörnern in die Pfanne geben. Ein paar Minuten anbraten und gelegentlich rühren, bis alles knusprig goldgebraten ist. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegtem Teller abtropfen lassen.

Nun die schnelle Möhren-Raita zubereiten: Dafür die Möhre waschen, grob reiben und in einer Schüssel mit einer Prise Salz und Joghurt mischen. Zitronensaft dazupressen und mit etwas Olivenöl abschmecken.

Biryani aus dem Ofen nehmen, Folie entfernen und mit dem knusprigen Topping bedecken. Mit der Raita servieren. Dazu passen ein grüner Salat und knusprige Papadams.

Tipps:

Das Lamm lässt sich auch durch beliebige andere Fleischreste ersetzen.

Auch mit Gemüse kann Biryani zubereitet werden, am besten eignet sich gut röstbares Gemüse wie Kürbis, Rüben, Kartoffeln oder Zucchini. Die Currypaste kann auch durch 2 TL Currypulver ersetzt werden. Und auch der Safran ist kein Muss ebenso gut eignet sich eine Prise Kurkuma oder etwas Tomatenmark. Die Raita kann anstelle von Möhren auch mit Gurken, Roter Beete oder Radieschen zubereitet werden.

Jamie Oliver am 05. August 2020