

Rezept

Rosenkohlpfanne mit Lamm und Granatapfel

Ein Rezept von Rosenkohlpfanne mit Lamm und Granatapfel, am 20.04.2024

Zutaten

800 g Rosenkohl	Salz
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 frischer Ingwer	400 g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken)
walnussgroßes Stück	50 g Mandeln
Pfeffer	4 EL Olivenöl
100 ml trockener Sherry	1 gehäufter TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)
2 EL Grenadine (Granatapfelsirup)	400 ml Lammfond (aus dem Glas)
2 Lorbeerblätter	1 TL getrockneter Rosmarin
1 Granatapfel (ca. 400 g)	1 gehäufter TL Speisestärke
	3 Stiele glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

Zubereitung

1. Den Strunk vom Rosenkohl abschneiden, anschließend die äußeren unschönen Blättchen abtrennen. Den Strunk mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Rosenkohl waschen und in kochendem Salzwasser 12-15 Min. garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel und Ingwer fein würfeln, den Knoblauch hacken. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 3 cm breite Stücke schneiden.
3. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen und beiseitestellen. Öl in der heißen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren 5 Min. braten, dabei einmal wenden, salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im heißen Bratöl andünsten. Harissa einrühren und mit Sherry, Fond und Grenadine unter Rühren ablöschen. Rosmarin und Lorbeerblätter zugeben und aufkochen.
4. Stärke und 2 EL kaltes Wasser glatt verrühren und in die Sauce rühren. Aufkochen und 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Den Kelchansatz vom Granatapfel keilförmig ausschneiden. Granatapfel mit leichtem Druck auseinanderbrechen, dabei fallen die meisten Kerne heraus. Verbliebene Kerne mit einem Teelöffel herauslösen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

6. Sauce mit Salz abschmecken, Fleisch und Rosenkohl vorsichtig dazugeben und zugedeckt 3-5 Min. erhitzen. Granatapfelkerne und Mandeln unterheben, mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Basmatireis.