

Rezept

Lamm Keema biryani

Ein Rezept von Lamm Keema biryani, am 29.09.2023

Zutaten

Biryani:

300 g Basmatireis	1 Zimtstange
2 getrocknete Chilischoten	2 Nelken
1 Prise gemahlener Safran (oder gemahlene Kurkuma)	Meersalz
2 rote Zwiebeln	4 Tomaten
160 g Mandelstifte	2 EL Ghee (oder Öl)
600 g Lammhackfleisch	100 g Rosinen
400 g grüne Erbsen (frisch gepalt oder TK-Ware)	4 Frühlingszwiebeln

Currypaste:

2 Sternanis	2 grüne Kardamomkapseln
1 Zimtstange	2 getrocknete Chilischoten
2 Nelken	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)	

Raita:

300 g Joghurt	Meersalz
1 Prise Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 kleines Bund Minze	1 kleines Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1180 kcal, 61 g F, 56 g EW, 101 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft. Mit Zimtstange, Chilischoten, Nelken, Safran, etwas Salz und 600 ml Wasser in einem Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Dann bei schwacher Hitze 10-15 Min. bissfest quellen lassen.
2. Für die Currypaste Sternanis und Kardamom in einem Mörser kurz anmörsern, die äußeren, holzigen Teile der Gewürze entfernen. Die Zimtstange und die Chilischoten etwas kleiner brechen, mit den Nelken in den Mörser geben und grob zerstoßen. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, grob hacken und ebenfalls in den Mörser geben. Alles zu einer Art Paste mörsern.

3. Für die Raita den Joghurt mit Salz und Cayennepfeffer verrühren. Die Gurke waschen und mit der Küchenreibe grob zum Joghurt raspeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Hälfte der gehackten Minze unter den Joghurt rühren, die übrige Minze abgedeckt im Kühlschrank beiseitestellen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und ebenfalls kalt stellen.

4. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Mandelstifte in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, herausnehmen und beiseitestellen.

5. Das Ghee in die Pfanne geben und die Zwiebeln mit dem Lammfleisch hinzufügen. Alles mit Salz würzen und unter Wenden hellbraun braten. Die Currypaste hinzufügen und kurz mitbraten. Tomaten, Rosinen und Erbsen hinzufügen und alles kurz weitergaren. Nebenher die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln und den Reis unter die Fleischmischung in der Pfanne mengen. Den Reis auf Tellern anrichten. Beiseitegestellte Minze, Koriander und übrige Frühlingszwiebeln darübergeben und die Mandelstifte daraufstreuen. Raita dazu servieren.