

## Rezept

# Lamm mit Mandeln, Safran und Minze

Ein Rezept von Lamm mit Mandeln, Safran und Minze, am 14.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b>	Lammfilet oder Lammkeule	<b>ca. 6</b>	Safranfäden
<b>100 ml</b>	Fleischbrühe oder Gemüsebrühe	<b>2</b>	Schalotten
<b>2</b>	Knoblauchzehen	<b>50 g</b>	Mandelblättchen
<b>1/2 TL</b>	gemahlener Koriander	<b>1/2 TL</b>	gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 kräftige Prise</b>	Zimtpulver	<b>1 kräftige Prise</b>	gemahlene Gewürznelken
<b>1 kräftige Prise</b>	Chilipulver	<b>2 EL</b>	Öl
	Salz	<b>50 g</b>	Sahne
			ein paar frische Minzeblättchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

## Zubereitung

1. Das Lammfleisch von großen Fettstücken und Sehnen befreien und erst in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Die Safranfäden zwischen den Fingern zerkrümeln und in der Brühe anrühren. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Hälfte der Mandelblättchen sehr fein hacken. Alle Gewürze mischen.
2. Den Wok erhitzen und 1 TL Öl hineingeben. Die übrigen ganzen Mandelblättchen darin goldgelb braten und wieder herausnehmen. Das übrige Öl hineingeben. Die Fleischstreifen einrühren und bei starker Hitze unter Rühren ca. 1 ½ Min. braten, dann wieder aus dem Wok nehmen.
3. Die Schalotten und den Knoblauch mit den Gewürzen und den gehackten Mandeln im Bratfett 1 - 2 Min. braten. Das Fleisch wieder untermischen, die Safranbrühe und die Sahne angießen und kräftig aufkochen. Das Gericht mit Salz abschmecken. Die Minzeblättchen fein schneiden und mit den gebratenen Mandelblättchen aufstreuen. Das Gericht gleich servieren. Dazu schmeckt Reis mit Gewürzen und Rosinen oder auch Couscous.