

Rezept

Reis-Lamm-Auflauf

Ein Rezept von Reis-Lamm-Auflauf, am 10.06.2023

Zutaten

750 g Lammfleisch (aus der Keule)	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL gemahlene Kurkuma	2 TL Advieh (pers. Gewürzmischung, ersatzweise Ras el Hanout)
450 g Basmatireis	2 Pck. Safranfäden (0,1 g)
300 g griech. Joghurt (10 % Fett)	2 Eigelb (M)
4 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 820 kcal, 49 g F, 33 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Fleisch 3 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. In einem Bräter in 3 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.
2. Dann Zwiebeln und Knoblauch im Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun braten. Kurkuma und Advieh kurz mitrösten. 300 ml Wasser und das Fleisch einrühren. Salzen, pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. garen. Das Fleisch herausnehmen und den Garsud 1 cm hoch einkochen lassen. Das Fleisch wieder einrühren und abkühlen lassen.
3. Reis ca. 30 Min. einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Safran mit 3 EL heißem Wasser mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
4. In einem Topf 4 l Wasser aufkochen, salzen und den Reis darin in 4-6 Min. bissfest garen. In das Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Safranwasser, Joghurt, Eigelbe und zwei Drittel vom Reis verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen, dabei übriges Öl (3 EL) und 3 EL Butter in der Form im Ofen mit erhitzen. Gut die Hälfte vom Joghurtreis glatt in der Form verteilen. Das Fleisch samt Sauce daraufgeben, dabei rundum 3 cm Rand lassen. Nacheinander übrigen Joghurtreis und restlichen Reis darauf verteilen und fest in die Form drücken. Die übrige Butter (1 EL) in Flöckchen daraufsetzen. Die Form mit Alufolie verschließen und den Auflauf im Ofen (unten) 1 Std. 30 Min. -2 Std. garen. Herausnehmen und 10-15 Min. ruhen lassen. Den Auflauf dann auf eine Platte stürzen und servieren.