

Rezept

Würziger Lammpilaw

Ein Rezept von Würziger Lammpilaw, am 21.05.2025

Zutaten

100 g Basmati-Naturreis	300 g Lammfleisch (aus der Keule)
1 Zwiebel	250 g Tomaten
1 1/2 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. gemahlener Koriander	250 ml Gemüsebrühe
1 Nelke	1/2 Lorbeerblatt
1 Stück Zimtstange (ca. 4 cm lang)	1 EL Mandelstifte
1/2 unbehandelte Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln
150 g Joghurt (3,5 % Fett)	1/2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und ca. 15 Min. einweichen. Lammfleisch von Fett und Sehnen befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Tomaten kurz überbrühen, häuten, würfeln.
2. In einer Kasserolle 1 EL Öl erhitzen. Das Fleisch ca. 5 Min. darin rundum anbraten. Zwiebel zugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Tomaten untermischen. Das Fleisch bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 10 Minuten ziehen lassen. Reis abgießen und abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Reis und die Brühe zum Fleisch geben. Nelke, Lorbeerblatt und Zimtstange hinzufügen und alles gut vermischen. Im Ofen (Mitte, Umluft 150°) zugedeckt ca. 1 Std. garen. Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten.
4. Gurke putzen, waschen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Joghurt mit 1/2 EL Öl und dem Zitronensaft verrühren, Gurke und Frühlingszwiebeln daunter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig abschmecken. Den Pilaw mit den Mandelstiften bestreuen. Den Gurkensalat dazu servieren.