

Rezept

# Würziger Lammpilaw

Ein Rezept von Würziger Lammpilaw, am 17.04.2024

## Zutaten

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