Jacqueline Amirfallah
Lammragout mit Möhren und Kräuterreis

Mittwoch, 30. März 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

600 g	Lammfleisch aus der Keule
2	große Zwiebeln
3 Zweige	Thymian
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
½ TL	Kurkuma, gemahlen
½ TL	Zimt, gemahlen
600 ml	Lammbrühe, ersatzweise Geflügelbrühe
1 Bund	junge Möhren mit Grün
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Bärlauch
1 Bund	Estragon
300 g	Basmatireis
etwas	Salz
4 EL	Butter
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
3. Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.
4. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Zimt würzen.
5. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. 6. Dann etwa die Hälfte der Brühe angießen, Thymianzweige zugeben und alles aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.
7. In der Zwischenzeit von den Möhren das Grün abschneiden, gut abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Möhren waschen und schälen, nach Belieben halbieren.
8. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Möhrenlänge schneiden.
9. Bärlauch und Estragon abbrausen, trocken schütteln. Vom Estragon die Blätter abzupfen. Möhrengrün, Bärlauch und Estragon fein schneiden.
10. Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.
11. Anschließend den Reis abgießen, gründlich mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.

12. Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis mit der Hälfte der geschnittenen Kräuter mischen und in den Topf geben. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.
13. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen und dünsten. Wenn die Möhren fast bissfest gedünstet sind die Frühlingszwiebeln zugeben und noch kurz mitbraten.
14. Vom Lammragout die Thymianzweige entfernen, das Ragout abschmecken.
15. Unter den gegarten Reis die restlichen Kräuter mischen.
16. Lammragout mit Möhren und Reis anrichten.

Pro Portion: 830 kcal/ 3470 kJ
66 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 41 g Fett