

Jacqueline Amirfallah Lammragout mit Kichererbsen

Mittwoch, 13. März 2024
Zutaten für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für das Lammragout:

150 g	getrocknete Kichererbsen
etwas	Salz
50 g	Mandelkerne, abgezogen
2	rote Zwiebeln
2	Möhren
600 g	Lammfleisch aus der Schulter oder Keule
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Kreuzkümmel
etwas	gemahlene Bockshornkleesamen
etwas	Kurkuma (Gelbwurz)
½ l	Gemüsebrühe
2	getrocknete Limetten (aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 Bund	frischer Koriander
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Reis

250 g	Basmatireis
etwas	Salz
1 EL	Butter

Zubereitung:

Bitte beachten: Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen!

1. Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.
2. Am folgenden Tag die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit frischem Wasser bedeckt in einen Topf geben, alles aufkochen. Kichererbsen bei milder Hitze 45-55 Minuten weich kochen. Erst zum Ende der Garzeit salzen.
3. Inzwischen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Das Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
6. Gegarte Kichererbsen abgießen.
7. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Kurkuma würzen.
8. Dann die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen.
9. Die getrockneten Limetten anstechen oder andrücken, zugeben und alles zugedeckt ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.
10. Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Etwas Salz zugeben. Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser geben, umrühren und sobald das Wasser wieder aufkocht, eine Küchenuhr auf 7 Minuten Kochzeit einstellen. Reis garen.



11. Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Möhren und Kichererbsen unter das Fleisch mischen und alles weitere 15-20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen.
12. Nach 7 Minuten Kochzeit den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
13. In dem Topf 1 EL Butter schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Den Reis dann zugedeckt bei kleinster Temperatureinstellung 20–25 Minuten fertig dämpfen.
14. Zum Ende der Schmorzeit das Ragout kurz offen schmoren, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht.
15. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
16. Ragout mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Koriander und Mandeln zugeben. Ragout und Reis anrichten.

Pro Portion: 805 kcal/ 3380 kJ
71 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 386 g Fett