

LAMM-BIRYANI

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
Schmoren: ca. 15 Min.
für eine hohe ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

- | | |
|--|---|
| 1 Portion Basmati-Reis (siehe unten) | zubereiten, zugedeckt beiseite stellen |
| Öl zum Anbraten | in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen |
| 500 g Lamm-Gigot-Steak ,
in ca. 2 cm grossen Würfeln | portionenweise ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Hitze reduzieren, Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen, evtl. wenig Öl begeben |
| 2 Knoblauchzehen , fein gehackt | andämpfen |
| ca. 2 cm frischer Ingwer , fein gerieben | |
| 4 Tomaten , entkernt, in Würfeln | kurz mitdämpfen |
| 1 dl Fleischbouillon , heiss | dazugliessen, Fleisch wieder begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln |
| 400 g Zucchini , in Würfeln | begeben, ca. 5 Min. weiterköcheln, Pfanne von der Platte nehmen |
| 2 gelbe Peperoni , entkernt, in Würfeln | |
| 180 g Joghurt nature | alles verrühren, darunter mischen |
| ½ Teelöffel Kardamompulver | |
| ¼ Teelöffel Cayennepfeffer | |
| ¼ Teelöffel Kreuzkümmelpulver | |
| 1 Briefchen Safran | |
| nach Bedarf Salz | salzen |

Einfüllen: ½ des Reises in die vorbereitete Form geben, am Boden leicht andrücken. Fleisch mit der Sauce, dann den restlichen Reis darauf verteilen. Form mit Alufolie zudecken.

Schmoren: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

- 2 Esslöffel **Pinienkerne**, geröstet darüber streuen

Tipp

Statt Lamm-Gigot-Steak Pouletbrüstli verwenden.

Pro Person: 22 g Fett, 35 g Eiweiss, 70 g Kohlenhydrate, 2619 kJ (626 kcal)

BASMATI-/PARFÜMREIS (Grundrezept)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Beilage für 4 Personen

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 300 g Basmati- oder Parfümreis | im Sieb unter fliessendem, kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen |
| 4½ dl Wasser | mit dem Reis in eine Pfanne geben, aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel <i>nie</i> abheben. Reis mit einer Gabel lockern |

