

Lammeintopf mit Kürbis

Ausländische Küche » Orientalische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 750g Kürbisfleisch
- » 750g Lammfilet
- » 1 Prise Zimt
- » 1/2 TL Kurkuma
- » 1/2 TL Kardamom
- » 1/2 TL Ingwer
- » 1/2 TL Chilipulver
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Öl
- » 2 Zwiebel(n)
- » 250g Reis
- » 750g Instant-Hühner-Brühe
- » 2 Stangen Porree
- » 2 EL Mandelsplitter
- » 2 EL Rosinen

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Vom Kürbis einen Deckel abschneiden, Kerne herauschaben, Fruchtfleisch auslösen, würfeln. Lamm abrausen, trockentupfen, würfeln. Zimt, Kurkuma, Kardamom, Ingwer, Chilipulver, Salz und Pfeffer mischen. Das Lammfleisch mit der Gewürzmischung bestreuen und ca. 30min zugedeckt ziehen lassen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten. Zwiebeln abziehen, würfeln und mitbraten. Dann den Reis dazugeben und andünsten. Die Brühe angießen und ca. 20min garen.

3. Porree waschen, putzen, schräg in Ringe schneiden. Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Mandeln, Porree, Rosinen, Kürbisfleisch zum Lammtopf geben. Weitere 10min garen. Abschmecken, in den Kürbis füllen und servieren. Den Lammeintopf evtl. mit Cheddarkäse belegen und kurz im Ofen überbacken.

Nährwerte: 900kcal/E82g/F31g/KH71g pro Portion

angelegt am: 20.02.2004

Rezept-Nr: 976

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke