

GEBRATENES LAMM AUF BLUMENKOHLSREIS

GEBRATENES LAMM AUF BLUMENKOHLSREIS

Reis ohne Reis - das klingt erst einmal komisch... aber aus meiner Sicht deutlich sympathischer als Nudeln ohne Pasta, da werde ich irgendwie nicht mit warm. Muss ich aber auch nicht, denn heute ersetze ich den orientalisch gewürzten Reis für meine Lammlachse durch fein geriebenen Blumenkohl. Die Inspiration dazu habe ich aus der aktuellen Lecker „Healthy“ und wollte es einfach mal ausprobieren. Und ich war hin und weg - mein gebratenes Lamm auf Blumenkohlreis war ein super leichtes Abendessen das nicht nach „Diätfutter“, sondern wunderbar würzig und aromatisch geschmeckt hat. Und was mindestens genau so wichtig ist: satt sind wir auch geworden!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Lammlachse, zusammen ca. 350g

2 EL Olivenöl

1 EL Curry

Salz & Pfeffer

3-4 Knoblauchzehen

4 EL Weißweinessig

40g Rosinen

1 Blumenkohl

1/2 Zwiebel

1 TL fein geriebener Ingwer, oder Minced Ginger*

1 TL Kurkuma

5 Curryblätter

1 TL Schwarzkümmelsamen

4 Kapseln grüner Koriander

40g Mandeln

1 Prise Chiliflocken

1 kleines Bund frischer Koriander oder Petersilie

2-3 EL Joghurt

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Hälfte davon mit dem Currypulver, etwas Salz und 1 EL Öl mischen. Das Lamm mit etwas Küchenpapier trocken tupfen und in der Currymarinade rundum wenden. Kurz beiseite stellen.

In einem kleinen Topf die gehackten Mandeln kurz anrösten. Die Mandeln in einem kleinen Schälchen beiseite stellen. Jetzt Essig und Rosinen in den Topf geben und kurz aufkochen. Die Rosinen in das Mandelschälchen geben damit sie quellen können.



Den Blumenkohl und die Zwiebel in der Küchenmaschine* oder von Hand fein raspeln. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Das Lamm auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 10 Minuten fertig garen.

Jetzt den fein geriebenen Blumenkohl-Zwiebel Mix in die Pfanne geben. Den Knoblauch zufügen und den Ingwer mit den Curryblättern untermengen. Alles kurz etwas anschwitzen. Dann den Kurkuma, die angedrückten Korianderkapseln, die Chiliflocken und die Schwarzkümmelsamen dazu geben.



Alles 3-4 Minuten anschwitzen und am Ende den Mandel-Rosinen Mix und den fein gehackten Koriander untermengen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz in Alufolie wickeln und 4-5 Minuten ruhen lassen.



Den Blumenkohlreis mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Reis auf zwei Teller verteilen, die Lammlachse in Scheiben aufschneiden und darauf anrichten. Auf jedem Teller einen Klecks Joghurt platzieren.



Leicht und lecker!



© katha-kocht!