



Geschnetzeltes von der Lammhüfte mit Champignons an Kardamomreis

Zutaten (für vier Portionen)

600 g Geschnetzeltes von der Lammhüfte
1 EL gerebelter Thymian
1 TL Chiliflocken
2 gehackte Knoblauchzehen
100 g Champignons
1 mittlere rote Zwiebel
100 g Zucchini
12 kleine Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
250 ml brauner Kalbsfond
2 EL saure Sahne
80 g Langkornreis
1 TL frisch gehackter Ingwer
1 TL frisch gehackter Kurkuma
2 Kardamomkapseln
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Lammhüfte in Streifen zerteilen, mit fein gewürfelm Knoblauch, gerebeltem Thymian, Chiliflocken, etwas Olivenöl vermengen, abgedeckt im Kühlschrank einziehen lassen.

Champignons mit Küchenkrepp abreiben, in Scheiben schneiden, Zucchini säubern, in Stifte schneiden, Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Zwiebeln in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, Lammfleisch mit den Ingredienzien zugeben und mit angehen lassen. Champignons zugeben, mit anbraten, danach Zucchinihstifte zufügen, mit anschwenken, mit leicht gebundenem Lammfond, angießen, nachwürzen, mit saurer Sahne verfeinern.

Kardamomkapseln aufdrücken, Samen herausnehmen, Langkornreis im Verhältnis 1:3 mit Kardamomsamen auf den Punkt kochen, mit frischem, gehacktem Ingwer, frisch gehacktem Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen, in Tassen abfüllen, auf Teller mittig stürzen, Geschnetzeltes rundum mit anrichten, kleine angebratene Kirschtomaten mit ansetzen.

Nährwerte pro Portion

359 kcal – 16 g Fett – 35 g Eiweiß – 22 g Kohlenhydrate – 2 BE

Dieses Gericht ist eifrei und glutenfrei.

