

Lammtopf mit Reis

Zutaten :

1 kg Lammfleisch (Schulter, Keule)
2 mittlere Auberginen
3 – 4 Tomaten
3 – 4 Knoblauchzehen
2 kleine Zimtstangen
je 1 gestrichener TL Curcuma und Paprikapulver
200 g Basmatireis

Wasser, Salz & Pfeffer, Olivenöl

Das Fleisch in ca. walnussgroße Würfel schneiden.

Fleisch in einen Topf geben. 1 ½ Liter Wasser zum Kochen bringen und über das Fleisch gießen. Salz zugeben, Deckel drauf, zum Kochen bringen und 40 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Auberginen waschen, abtrocknen und die Stielenden wegschneiden. Auberginen quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Scheiben in einer Teflonpfanne mit reichlich Olivenöl goldbraun braten: am besten Herdplatte zum Aufheizen des Öls auf volle Leistung stellen und sobald die Auberginen drin sind, auf ¾-Hitze reduzieren.

Wenden und andere Seite ebenfalls goldbraun braten.

Auberginen zum Fettabtropfen auf Küchenkrepp legen.

Tomaten entstrunken und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden (samt Haut und Kerngehäuse)

Knoblauch schälen und würfeln.

Fleisch nach den 40 Minuten mit einem Gitterlöffel herausheben und in eine Teflon-Sauteuse oder einen Teflon-Bratopf geben.

Zimtstange dazulegen und mit den Gewürzen bestreuen.

Knoblauchwürfel drüberstreuen und gleichmäßig mit Auberginenscheiben bedecken.

Pfeffern.

Tomatenscheiben gleichmäßig verteilt drauflegen.

Den Reis drüberstreuen und 750 ml des Lammkochwassers darüber gießen.

Deckel drauf, zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen (Deckel nicht zu oft öffnen)

Reis kosten, ob er weich ist und direkt im Topf servieren.

Evtl. mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

www.robert-de-paca.com