

# Tandoori-Lammrückenfilet auf Basmati-Gewürz-Reis und geschmortem Ingwer-Spitzkohl

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/12/11/tandoori-lammrueckenfilet-auf-basmati-gewuerz-reis-und-geschmortem-ingwer-spitzkohl/](https://happy-mahlzeit.com/2019/12/11/tandoori-lammrueckenfilet-auf-basmati-gewuerz-reis-und-geschmortem-ingwer-spitzkohl/)

Zutaten für 4 Personen

## Für das Lamm:

- 800g Lammrückenfilet, ausgelöst
- Saft und Schale 1/2 Zitrone
- ½ TL Koriandersamen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- Salz
- 20 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 150 g Joghurt
- 2 EL Olivenöl

## Für den Reis:

- 200 g Basmati-Reis
- 300ml Gemüsebrühe
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1 TL Koriandersamen
- 4 Kardamomkapseln

## Für den Spitzkohl:

- 1 Spitzkohl
- 1 rote Paprikaschote
- 20 g Butter
- 30 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer

## Außerdem:

- 300 g Joghurt
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander
- Limettensaft

- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

Koriandersamen, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und im Mörser zerstoßen. Ingwer und Knoblauch schälen, beides klein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Gewürze zum Joghurt geben, mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft würzen und verrühren. Das Lamm mit dem Joghurt einstreichen, wenn möglich, 10 Minuten einziehen lassen.

Den Basmati-Reis in einem Sieb abbrausen. Die Gewürze im Mörser grob stoßen und in einen Topf geben. Etwas Brühe angießen, die Gewürze mit Backpapier abdecken und den Reis in das Backpapier füllen. Die restliche Brühe zum Reis in das Backpapier gießen. Bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und den Reis circa 15 Minuten ausquellen lassen.

Den Backofen auf 120°C vorheizen.

Das Fleisch in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Anschließend im Ofen 20 Minuten garen.

Den Spitzkohl putzen, waschen, halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl klein schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, alles klein würfeln und in einem Topf in der heißen Butter anrösten. Spitzkohl und Paprika zugeben und anschwitzen. Gemüsefond angießen, den Kohl etwa 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Restlichen Joghurt mit Minze und Koriander, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Schnittflächen mit etwas Salz würzen. Reis und Spitzkohl auf Tellern anrichten, das Fleisch darauf legen und den restlichen Joghurt dazu servieren.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 7.11.2015

Prominenter Gast: Ireen Sheer