

Indischer Möhren-Salat mit Lammhack

 happy-mahlzeit.com/2019/12/30/indischer-moehren-salat-mit-lammhack/

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Möhren, möglichst verschied. Farben
- 600g grobes Lammhack
- 1 EL Sesam
- 1 kleines Bund Koriandergrün und Minze
- 2 TL Garam masala
- Meersalz

Für das Dressing:

- 3 Schalotten oder 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 gehäufte TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Zitrone, unbehandelt
- natives Olivenöl extra

Außerdem:

- Joghurt
- Zitronenhälften
- Naan, indisches Fladenbrot

Zubereitung:

Eine große Bratpfanne erhitzen und das Lammhack darin anbraten, bis es sämtliches Fett abgegeben hat. Mit Garam masala und einer großzügigen Prise Salz würzen, gut umrühren und weiterbraten, bis das Fleisch schön braun und etwas knusprig ist.

Die Möhren mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel längs in dünne breite Streifen schneiden.

Den Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 30 Sekunden rösten, bis er nussig duftet. Anschließend im Mörser zermahlen. Die Pfanne wieder erhitzen, den Sesam darin goldgelb rösten und auf einen Teller streuen.

Schalotten bzw. Zwiebel schälen und in hauchdünne Streifen schneiden.

Für das Dressing Schale und Saft der Zitrone in einer Schale mit den Schalotten, dem geriebenem Ingwer, dem gemahlene Kreuzkümmel und 1 Prise Salz vermengen. Ca. 5 EL Olivenöl zugeben, gründlich verrühren und über die Möhrenstreifen gießen. Die Koriander- und Minzeblätter zufügen und alles vermischen. Das Dressing nochmals abschmecken.

Das gebratene Hackfleisch auf Teller verteilen, den Salat darauf anrichten, mit Sesam bestreuen und mit Naan, Joghurt und Zitronenhälften servieren.

Rezept: Jamie Oliver

Quelle: Natürlich Jamie/ Jamie at Home

Episode: Karotten & Rüben/Carrots & Beets