

Lamm Pilaw

Lamm mit Reis

	Für 4 Personen
Zubereitungsart:	Schmoren
Vorbereitungszeit:	15-20 min
Schmorzeit:	1.5 Std
Total Zubereitungszeit:	2 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	tief



Ca. 750 g Voressen (z.B. Schulter) vom Engadinerlamm

1.	Fleisch 2 EL Öl od. Bratbutter Salz, Pfeffer aus Mühle 2-3 Salbeiblätter, gehackt	In ca. 2cm kleine Würfel schneiden; Erhitzen, Fleisch anbraten; Würzen.
2.	1 grosse Zwiebel, fein gehackt 2 Knoblauchzehen, gepresst 1 EL Pinienkerne 1 EL Sultaninen	Beigeben und kurz mitdämpfen.
3.	500 g Tomaten geschält / gewürfelt oder eine 1 Büchse Pelati	Beigeben und kurz anziehen lassen.
4.	1/2 l Bouillon Reis (Arborio od. Vialone); restliche Bouillon; einige zerriebene Safranfäden od. Safranpulver	Ein Teil beigeben zum Ablöschen und das Ganze ca. 1 Std. auf kleinen Feuer köcheln lassen. Beigeben und weitere 20 Min. köcheln lassen bis der Reis al dente ist. Evtl. etwas Bouillon nachgiessen, damit das Pilaw nicht anbrennt.
	1/2 Becher Joghurt	Kurz vor dem Servieren das Joghurt darunterziehen und nur noch heiss werden lassen.

Quelle: abgeändert nach Kochbüchli „Die besten Lammfleischrezepte“ (Schweizerischer Schafzuchtverband)

Notizen

Mehr Rezepte: <http://www.engadinerschaf.ch/rezepte/>

Einkaufszettel

- Olivenöl od. Bratbutter
- Salbei
- Safran (Fäden od. Pulver)
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Pinienkerne
- Sultaninen
- 500 g Tomaten oder g Pelati
- Bouillon
- Risotto-Reis
- Nature-Joghurt