

Schon
probiert?



Gestürzter Reis
mit Lamm und Aubergine – Thadig

tegut...

gute Lebensmittel

HAUPTGERICHT

SCHON PROBIERT?

Gestürzter Reis

mit Lamm und Aubergine – Thadig

ZUTATEN für ca. 4 Portionen

2 kleine Auberginen	0,1 g Safran (gemahlen)
1 Zwiebel	50 g Süßrahmbutter
2 Knoblauchzehen	400 g Basmatireis
4 El Olivenöl	250 g Lammlachs
2 Tl Baharat (arabische Gewürzmischung)	50 g Pistazienkerne
Salz	80 g Granatapfelkerne (Kühlung)
Pfeffer (aus der Mühle)	Außerdem:
1 El Zitronensaft	1 flacher Topf (Ø ca. 20 cm),
	1 frisches Geschirrtuch

- Auberginen waschen, trocknen, putzen. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe abziehen. Alles klein würfeln, in 2 El Olivenöl andünsten, 50 ml Wasser angießen, zugedeckt ca. 10 Min. garen, mit Baharat, Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen.
- Safran in 3 El heißem Wasser auflösen. Butter im Topf schmelzen lassen, Safranwasser unterrühren. Reis waschen, in reichlich Salzwasser ca. 5 Min. vorgaren, abgießen. Reis tropfnass auf die Safranbutter geben, andrücken. Mit dem Kochlöffelstiel kleine Löcher in den Reis bohren, dann den mit einem frischen Geschirrtuch umwickelten Deckel aufsetzen, Tuch befestigen, und Reis bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen. Sobald der Reis leicht (!) zu knistern beginnt, vom Herd nehmen, auf eine Platte stürzen, warmhalten.
- Lammlachs in dünne Scheiben schneiden, in übrigem Olivenöl (2 El) ca. 5 Min. braten. Restlichen Knoblauch (1 Zehe) abziehen, dazupressen, mit Salz, Pfeffer würzen. Pistazien hacken. Gestürzten Reis mit Auberginen, Granatapfel-, Pistazienkernen und gebratenem Lammfleisch servieren.

🕒 **ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 40 Min.
GARZEITEN ca. 50 Min.

TIPP AUS DER tegut... KOCHWERKSTATT

Wie kommt der Knusper-Reis aus dem Topf?

Sobald der Reis zu knistern beginnt, Deckel abnehmen, Reis abdampfen lassen, vom Herd nehmen. Dann den Topfboden kurz in kaltes Wasser tauchen, Servierteller umgedreht auf den Topf legen, Reis stürzen.



- mit knuspriger Reiskruste
- super für Gäste



Butterzarter Genuss

Probieren Sie jetzt die Süßrahmbutter unserer Marke tegut... Bio zum kleinen Preis in der FSC®-zertifizierten Papierverpackung. Die Butter wird aus frischem Süßrahm hergestellt, ist cremig-mild und ein köstlicher Aufstrich für Brot, knusprige Brötchen und Croissants. Auch zum Kochen und Backen eignet sich die milde Butter hervorragend.



tegut...
Kochwerkstatt



Viele weitere tegut... Rezepte finden Sie hier.

tegut... Kundenbetreuung
0800 / 000 22 33

Mo.–Fr. 8–18 Uhr
 (kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)