Nah&Frisch

Uncle Ben's Professional

Toscana Lamm-Ragout mit feurigem Reis

Hauptspeise Reisgerichte



Zubereitung

Lammfleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Chilischoten halbieren, Kerne entfernen, Schoten waschen, grüne und rote getrennt in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Ö mit der Hälfte der Zwiebeln, grüner Chilischote und Curry verrühren, mit dem Fleisch vermischen und kurze Zeit durchziehen lassen. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Fleisch in einer erhitzten Pfanne anbraten, restliche Zwiebeln dazugeben und andünsten. Tomaten und Brühe angießen und alles ca. 20 Minuten (je nach Fleischqualität) abgedeckt garen. Abgetropfte Bohnen hinzufügen, mit erhitzen und das Ragout mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Reis mit der Chilischote und Pistazien vermischen und als Rand auf einer tiefen Platte anrichten. In die Mitte das Ragout geben und nach Wunsch mit frischen Kräutern garniert servieren.

Zutaten

- 500 g zartes Lammfleisch
- 1 Stk. rote und grüne Chilischote
- 2 Stk. Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 2 Beutel Kochbeutel Uncle Ben's Langkorn-Reis & Wildreis
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 ml Brühe
- 1 Dose weiße Riesenbohnen
- 1 EL italienische Kräuter TK
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Cayennepfeffer
- 2 EL gehackte Pistazien