



Kirgistan *Kirgisches Frühlingslamm mit Pilaw-Reis*

ZUTATEN

LAMM

600 g Mageres Lammvossen
1 gr Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
7 dl Buttermilch
280 g Reis
60 g Rosinen
80 g Walnüsse (grob zerkleinert)
80 g Getrocknete Aprikosen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

AYRAN MIT FRISCHER MINZE

300 g Naturejoghurt
300 g Stilles Wasser
100 g Sauerrahm
15 g Frische Minze
Prise Salz
1 kl Zitronensaft

Rezept: Andreas Bart, www.sv-group.ch

LAMM

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden.
Getrocknete Aprikosen in kleine Würfelchen schneiden.
Reis kurz mit kaltem Wasser abwaschen.

Bratentopf mit wenig Sonnenblumenöl erhitzen.
Lammvossen begeben und gut anbraten.
Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls begeben und kurz mitdünsten.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit 5 dl Buttermilch auffüllen, Pfanne nicht ganz zudecken und ca. 30 min auf kleiner Stufe köcheln.

In einer anderen Pfanne Butter zum Schmelzen bringen.
Grob zerkleinerte Walnüsse, Aprikosen und Rosinen andünsten.
Reis begeben und mit 4 dl Wasser auffüllen, ca. 15 min auf kleiner Stufe kochen bis sich das Wasser aufgesogen hat.

Den Reis zum Lammvossen geben und mit der restlichen Buttermilch auffüllen, gut umrühren und noch ca. 5-8 min auf kleiner Stufe fertig garen.

Nach belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Je nach Geschmack mit Koriander verfeinern.

AYRAN MIT FRISCHER MINZE

Naturejoghurt, Wasser und Sauerrahm in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen schaumig schlagen.
Nach Belieben mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Minze in feine Streifen schneiden und darunterziehen.
Kühl stellen.

Den Ayran in hohe Cocktailgläser füllen und mit frischer Minze kurz vor dem servieren garnieren.