



Keule vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Harissa und Mandel-Pilau-Reis

Zutaten

- 1 Walisische Lammkeule
- 30 ml (2 EL) Olivenöl
- 30 g (2 EL) Harissapaste
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 10 Babykarotten, geschrubbt

Für den Pilau-Reis:

- 300 g Langkornreis
- 5 g (1 TL) getrockneter Koriander
- 5 g (1 TL) Kreuzkümmel
- 5 g (1 TL) gemahlener Zimt
- 10 g (2 TL) Kurkuma
- einige getrocknete Chilischoten in Scheiben (nach Belieben)
- 30 g (2 EL) geröstete Mandelblätter
- 30 g (2 EL) frischer Koriander, gehackt

Garzeit

Medium: 25 Minuten pro 450 g/500 g plus zusätzliche 25 Minuten

Well Done: 30 Minuten pro 450 g/500 g plus extra 30 Minuten

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Walisische Lammkeule wiegen und Garzeiten nach obigen Angaben berechnen.
3. Keule in Bräter geben und darin ganz in Harissapaste mit Olivenöl einreiben. In Ofen geben und schmoren, regelmäßig mit Bratensauce benetzen. Wenn Harissapaste zu brennen beginnt, Keule leicht mit Aluminiumfolie abdecken.
4. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Babykarotten um den Braten herum legen und mit dem Bratensaft vollständig



Zubereitungszeit:
90 Minuten

Portionen: 4

Küche: indisch

Zuschnitt: Keule



beträufeln.

5. Alle Zutaten für Mandel-Pilau-Reis außer Mandeln und Koriander in Saucetopf mit kochendem Wasser geben.
6. In der Zwischenzeit, je nach gewünschten Gargrad, Keule aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.
7. Pilau-Reis solange garen, bis Reis gar aber noch bissfest ist.
8. Pilau-Reis abseihen. Mandeln und frischen Koriander unterheben.
9. Keulenbraten in groben Scheiben mit Babykarotten und Mandel-Pilau-Reis servieren.