

# Gewürzreis mit Lamm und Granatapfel



*Dank den Granatäpfeln wird dieses einfache Gericht zu einer richtigen Gaumenfreude.*

## Zutaten

Für 2 Personen

- 1 Zwiebel mittelgross
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Butter
- 150 g Parboiled-Langkornreis, z.B. Uncle Ben's
- 3 dl Gemüsebouillon
- 1 Briefchen Safran
- 0.25 Zimtstangen
- 0.5 Teelöffel Kreuzkümmel gemahlen
- 250–300 g zartes Lammfleisch, z.B. Huft, Gigot oder Minifilets
- 1 Granatapfel
- 150 g Cherrytomaten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Petersilie glattblättrig
- 1 Esslöffel Bratbutter

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und hacken.

In einer Pfanne die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon, den Safran, die Zimtstange und den Kreuzkümmel beifügen und den Reis zugedeckt etwa 10 Minuten nur gerade bissfest garen. Dann zugedeckt beiseitestellen.

Inzwischen das Lammfleisch in kleine Vierecke von etwa 3 x 3 cm schneiden.

In eine grosse Schüssel reichlich kaltes Wasser füllen. Den Granatapfel auf eine doppelte Lage Küchenpapier setzen und halbieren; auf diese Weise wird der stark färbende Saft absorbiert. Dann die Granatapfelhälften in die Wasserschüssel geben und die Kerne unter Wasser mit den Fingern sorgfältig auslösen. Das Wasser mit den Kernen in ein Sieb abschütten und die Kerne gut abtropfen lassen.

Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie grob hacken.

In einer Bratpfanne die Bratbutter rauchheiss erhitzen. Das Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne verteilen. Auf jeder Seite nur gerade 1 Minute kräftig braten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt auf einem Teller warm halten.

Die Cherrytomaten in die Pfanne geben und 1 Minute braten. Dann den Gewürzreis, die Granatapfelkerne, die Petersilie sowie das Lammfleisch untermischen und alles nur noch gut heiss werden lassen. Sofort servieren.