

## Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### LAMM AUF SPINAT MANGO CURRY – JASMIN REIS ZIGARRE

#### ZUTATEN:

1-2 Stk.	Lamm Nierstück (oder Lamm Koteletts)
etwas	Salz, Pfeffer
300-400g	Spinat
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
etwas	Olivenöl
etwas	Noilly Prat (trockener Vermouth)
1 Stk.	Mango, in Würfel geschnitten
½-1 DL	Kokosnuss-Milch oder Creme Fraiche
etwas	Curry Pulver oder Paste

#### ZUTATEN:

200-250 g	Reis Jasmine oder Basmati
etwas	Salz
etwas	Frühlings Zwiebeln, Schnittlauch
etwas	Mangowürfel, sehr fein geschnitten (Optional)
4-6 Stk.	Reispapier für Reisrollen (Frühlingsrollen)

#### ZUBEREITUNG

Für das Lamm – Olivenöl oder Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen und das Lammnierstück auf starker Hitze ca. 30sek. Bis max. 1 Min. auf jeder Seite braten. Auf einem Rost beiseite stellen – bei Zimmertemperatur lagern. Kurz vor dem servieren bei 180° C im Backofen 8-11 Minuten (je nach gewünschter Garstufe) wieder erwärmen.

Für die Zigarre – den Reis gemäss Packungsangaben kochen oder im Steamer dampfgaren. Abkühlen lassen. Mit den geschnitten Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch sowie den Mangowürfeln vermischen und mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. In die Reispapierrollen füllen – und wie eine Rolle aufrollen. Die Zigarren mit etwas Öl bepinseln im Backofen ca. 10-15 Min. bei 160-180°C aufwärmen. Alternativ im Steamer dampfgaren.

Für das Spinat-Mango Curry – in einem WOK etwas Olivenöl (mit etwas Butter) erhitzen. Zwiebeln, sowie etwas Curry Paste (oder Pulver) beifügen und glasig braten. Den nassen Spinat zugeben und einfallen lassen. Noilly Prat sowie Kokosnussmilch oder Creme Fraiche begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lamm in dünne Scheiben aufschneiden und auf dem Spinat-Mango Curry platzieren. Mit den schräg aufgeschnittenen Zigarren garnieren. Wer mag kann noch Frühlings-Zwiebeln oder Koriander als Garnitur oder z.B. etwas Mango Coulis oder – nóch schöner essbare Blüten – dazugeben. En guete©.