

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 28. Januar 2015

Orangenreis mit Lammhackklößchen Rezept für 4 Personen

2	Orangen, unbehandelt
etwas	Zucker
300 g	Basmatireis
etwas	Salz
6 EL	Butterschmalz
2	rote Zwiebeln
300 g	Lammschulter
30 g	Weißbrot vom Vortag
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
2	Möhren
1 Msp.	Safranfäden
2 EL	Pistazienstifte



Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Orangen dünn schälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser jedes Mal wechseln.

Anschließend in Zuckerwasser weich kochen. Dann die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfleits herausschneiden, dabei den entstehenden Saft auffangen. Die Orangenfilets in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten trocknen.

Den Reis waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen, auf ein Sieb geben und abspülen. in einem Topf mit dickem Boden , 2 EL Butterschmalz schmelzen, den Reis zugeben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze dämpfen.

Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel sehr fein schneiden. Lammfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Anschließend das Brot durch den Fleischwolf drehen oder auf einer Reibe fein reiben.

Hackfleisch mit der gewürfelten Zwiebel und Brot in eine Schüssel geben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und alles gut verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz braten.

Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden, mit Salz würzen und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz zugedeckt weich dünsten.

Die restliche Zwiebel halbieren, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten mit Salz und Zucker würzen.

Den Safran mörsern , mit 1 EL heißem Wasser mischen und unter den Reis mischen.

Zuletzt Hackbällchen, Zwiebeln, Karotten, kandierte Orangenschalen und Orangensaft unter den Reis mischen.

Anrichten, mit Orangenfilets und Pistazien bestreuen und servieren.

Pro Portion: 393 kcal / 1645 kJ

27 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 23 g Fett