




Lamm im Strudelteig mit Spinat und Rosinen



Der feine Unterschied.

-  Gesamtzeit: 1 h
 Aktivzeit: 50 min
 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 2 Nierstücke vom Schweizer Lamm à ca. 260 g
- 600 g Blattspinat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pinienkerne
- 2 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 40 g Rosinen
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 250 g Basmatireis
- 1 Briefchen Safran, gemahlen
- 40 g Butter
- 1 Strudelteig, 4 Blätter à ca. 30 g
- 2 griechische Joghurts à ca. 180 g
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 0.5 Bund Koriander

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 783 kcal
- 45 g Eiweiss
- 77 g Kohlenhydrate
- 32 g Fett

 enthält Gluten

 enthält Laktose

Auch fein mit Schwein

Statt Lamm eignet sich auch ein Schweinsfilet. Garzeit im Ofen auf 20 Minuten erhöhen, dafür nur bei 200 °C (Umluft 180 °C).

Zubereitung

- 1 Fleisch 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
- 3 Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Lamm darin von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

- 4 Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne andünsten. Spinat zugeben, unter Rühren zusammenfallen lassen, ca. 5 Minuten unter Rühren garen. Rosinen und Pinienkerne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Reis mit dem Safran nach Packungsanleitung garen.
- 6 Etwas Butter in einer kleinen Pfanne bei milder Hitze schmelzen. Die Strudelteigblätter einseitig mit der flüssigen Butter bestreichen, dann immer 2 Teigblätter aufeinanderlegen. Die kurze Seite zusammenklappen, sodass je 1 langes Rechteck entsteht.
- 7 Spinat ausdrücken, in gleichmässige Portionen – 1 pro Teigrechteck – aufteilen. 1 Portion in der Mitte jedes Teigrechteckes verteilen, 1 cm Teigrand frei lassen. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen, je 1 Stück längs in die Mitte des Spinats legen. Teigränder mit etwas Butter bestreichen. Den Teig komplett über dem Fleisch zusammenfalten, aufrollen, Enden gut verschliessen.
- 8 Die Päckchen mit restlicher Butter bestreichen, im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) 12–15 Minuten backen.
- 9 Das Joghurt mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen, Koriander grob hacken und begeben.
- 10 Fleisch aus dem Ofen nehmen, portionieren und mit Safranreis und Korianderjoghurt servieren.