KIKKOMAN

Glasiertes Lamm mit Sojasauce und Pilaw

Gesamtzeit **200 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **180 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'751 kJ / 893 kcal

Fett: **34 g** Eiweiss: **67.6 g**
Kohlenhydrate: **78.9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Lammkeule, ohne Knochen, ca. 1 kg (evtl. vom Metzger in 2 Stücke teilen lassen)
0.5	Zitrone
5 EL	Olivenöl
5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0.5 TL	Salz
0.5 TL	Pfeffer, frisch gemahlen
5	Lorbeerblätter
2	Zweige Rosmarin

Für den Orzo-Reis-Pilaw:

1 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
100 g	Orzo-Nudeln
4	Datteln
1	Knoblauchzehe
200 g	Reis, z. B. Baldo oder Calrose, mittlere Körnung
400 ml	Lammfond
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Für die Beilagen:

100 g	Kirschpaprika, frisch oder im Glas (z. B. Kirmizi Top Biber)
1	Fenchelknolle
1	japanische Aubergine
2 EL	Olivenöl
6 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0.5 TL	Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Lammkeule, ohne Knochen, ca. 1 kg (evtl. vom Metzger in 2 Stücke teilen lassen) - **0.5** Zitrone - **5 EL** Olivenöl - **5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0.5 TL** Salz - **0.5 TL** Pfeffer, frisch gemahlen - **5** Lorbeerblätter - **2** Zweige Rosmarin
Backofen auf 140 °C vorheizen. Lammkeule in einen Bräter legen. Zitrone auspressen und Saft mit Öl, Kikkoman Sojasauce, Salz und Pfeffer vermischen, über die Lammkeule giessen und mit den Händen mehrere Minuten einmassieren. Lorbeer und Rosmarin zufügen und die Lammkeule im vorgeheizten Backofen ca. 1,5 Stunden schmoren. Nach jeweils 30 Minuten wenden. Die Backofentemperatur auf 180 °C erhöhen, die Keule mit 200 ml heissem Wasser übergiessen und abgedeckt weitere ca. 1,5 Stunden schmoren.

Schritt 2

Für den Orzo-Reis-Pilaw:

1 EL Butter - **1 EL** Olivenöl - **100 g** Orzo-Nudeln - **4** Datteln - **1** Knoblauchzehe - **200 g** Reis, z. B. Baldo oder Calrose, mittlere Körnung - **400 ml** Lammfond - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Butter und Öl in einem Topf erhitzen, Orzo-Nudeln zufügen und anrösten, bis sie goldbraun sind. Datteln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, zusammen mit dem Reis zu den Nudeln geben und andünsten. Lammfond (sowie ca. 150 ml Wasser, je nach gewünschter Konsistenz) und Kikkoman Sojasauce angiessen, aufkochen und langsam köcheln lassen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, dabei regelmässig umrühren.

Für die Sauce:

2 EL	dunkler Saucenbinder
2.5 TL	Granatapfelsaftkonzentrat
1.5 TL	Honig

Für die Garnitur:

2 TL	Susam-Cörekotu (Sesam-Kümmel-Mix, alternativ: 1 TL Sesamsamen, 1 TL Schwarzkümmel)
	Einige Blättchen glatte Petersilie

Schritt 3

Für die Beilagen:

100 g Kirschpaprika, frisch oder im Glas (z. B. Kirmizi Top Biber) - **1** Fenchelknolle - **1** japanische Aubergine - **2 EL** Olivenöl - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0.25 TL** Pfeffer, frisch gemahlen

Gemüse waschen. Fenchel in Streifen und Aubergine in Scheiben schneiden, Kirschpaprika ganz lassen. Die Gemüse nacheinander in einer Pfanne in heissem Öl braten und jeweils mit Kikkoman Sojasauce und Pfeffer würzen.

Schritt 4

Für die Sauce:

Für die Garnitur:

2 EL dunkler Saucenbinder - **2.5 TL** Granatapfelsaftkonzentrat - **1.5 TL** Honig - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0.25 TL** Pfeffer, frisch gemahlen - **2 TL** Susam-Cörekotu (Sesam-Kümmel-Mix, alternativ: 1 TL Sesamsaat, 1 TL Schwarzkümmel) - Einige Blättchen glatte Petersilie

Das Lamm herausnehmen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Die Sauce durch ein Sieb giessen, mit Saucenbinder andicken und mit Granatapfelsaftkonzentrat, Honig, Kikkoman Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Den Pilaw in eine kleine Dessertschale füllen, andrücken und jeweils auf Teller stürzen. Das Fleisch, das Gemüse und die Sauce dazu anrichten, mit Susam-Cörekotu und Petersilie garnieren und mit den Gemüsebeilagen servieren.