

Lamm-Reis-Pfanne

Für 6 Portionen

200 g Naturreis

Salz, Pfeffer

1 Staudensellerie (500 g)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 El Olivenöl

600 g Lammgulasch

1 Dose Pizzatomaten (400 g)

200 ml Gemüsebrühe

1 Bund glatte Petersilie

4-5 El Tomatenmark

Evtl. Ketchup zum Würzen

Zubereitung:

1. Reis in kochendes Salzwasser geben und 15 Min. zugedeckt kochen lassen. Inzwischen den Staudensellerie putzen, das Grün beiseite legen. Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden, dicke Stangen dabei längs halbieren oder vierteln. Zwiebeln fein würfeln. Reis abtropfen lassen.
2. Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum braun anbraten. Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch dazu pressen, Reis, Tomaten, Tomatenmark und Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 15 Min. schmoren.
3. Inzwischen Sellerie in kochendes Salzwasser geben und 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Herausnehmen und unter den das Reis-Gulasch mischen. Zusammen weitere 10-15 Minuten schmoren. Petersilienblättchen abzupfen und mit dem Selleriegrün hacken. Reispfanne kräftig mit Salz und Pfeffer, evtl. Ketchup würzen und mit den gehackten Kräutern bestreut servieren.

