



FOTO: HANSJÖRG VOLKART

Schmeckt auch fein mit anderem Fleisch und ist sehr günstig.

LAMM-GEMÜSE-PILAW

sehr einfache Zubereitung

Für 4 Personen

- 1 Peperoncino
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 1/2 Esslöffel Erdnussöl
- 400 g gehacktes Lammfleisch (oder Dreierlei)
- 2-3 Esslöffel Garam Masala
- Salz
- 1 Packung fresh+quick Minestrone (350 g)
- 350 g Natureireis
- 7 dl Bouillon
- 1 dl Weisswein

1. Peperoncino längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls fein hacken.
2. In einer Bratpfanne 1/2 Esslöffel Öl stark erhitzen. Das Fleisch hineingeben und mit 2 Esslöffel Garam Masala bestäuben. Unter ständigem Wenden gut anbraten. Gegen Ende die gehackten Zutaten darunter mischen und mitbraten. Mit Salz abschmecken und in eine ofenfeste Form mit gut schliessendem Deckel geben.
3. In derselben Bratpfanne das restliche Öl erwärmen. Die Minestrone-mischung darin gut andünsten und

mit Salz und Garam Masala würzen. Über das Fleisch verteilen.

4. Den Reis daraufstreuen und mit der Bouillon übergießen. Die Form gut verschliessen und in der unteren Hälfte in den 170° heißen Ofen schieben. Eine Stunde schmoren lassen.
5. Den Ofen ausschalten. Den Wein zum Pilaw giessen und das Gericht sorgfältig mischen. Zudecken und nochmals für 5 Minuten in den Ofen schieben.

Pro Person ca.
565 kcal/2350 kJ
15 g Fett



TIPP

Beilage Mangojoghurt

Eine Mango fein würfeln und mit 2 Bechern Joghurt nature, 1 Esslöffel Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Frische Korianderblättchen darüber streuen.



VERLOSUNG

Kulinarisches aus Indien

FÜR 10 GEWINNER/INNEN MIT BEGLEITPERSON

1. bis 10. Preis

Nah am Puls der grossen weiten Welt, im Flughafen-restaurant Zürich-Kloten, erleben Sie das faszinierende Land der Gewürze: köstliche Pilaws aus der Mogulenküche, virtuose Curries von scharf bis mild, vegetarische Dals voller Düfte und exotische Desserts, die eines Maharadschas würdig wären. Verwöhnt werden Sie von zwei indischen Köchen der berühmten Bombay Brasserie, London.

In Zusammenarbeit mit der Bombay Brasserie findet vom 22. Oktober bis 8. Dezember 1998 im Restaurant ASIA Coffee Shop, Flughafen Zürich-Kloten, Terminal A, ein Indian-Food-Festival statt. Ihren Preis können Sie während der Dauer des Festivals einlösen. Sie und Ihre Begleitperson kommen in den Genuss eines wunderbaren indischen Menüs.

11. Preis

1 Reisegutschein im Wert von 200 Franken von ESCO-Reisen

ESCO
REISEN

Schöne Ferien

Jetzt braucht es nur noch die richtige Antwort und eine Portion Glück!

Welche dieser Städte ist die Hauptstadt Indiens?

Mumbai
Calcutta
Delhi

Schreiben Sie Ihre Antwort auf eine Postkarte und vergessen Sie Name und Adresse nicht. Senden Sie die Karte bis zum 10. Oktober 1998 (Poststempel) an folgende Adresse:

SAISON-KÜCHE «Indien-Verlosung»
Postfach, 8099 Zürich

Die Gewinner/innen werden von uns schriftlich benachrichtigt. Die Preise können nicht bar ausbezahlt werden.