Indisches Lammcurry

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 25 min

Aktivzeit: 40 min

Marinieren: 2 h

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

800 g	Gigot vom Schweizer Lamm (in der Metzgerei in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden lassen)
	Salz
2 EL	Zitronensaft
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
1	walnussgrosses Stück Ingwer
1	rote Peperoni
2 EL	Butter
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL	süsses Paprikapulver
100 g	Tomatenpüree
2 TL	mildes Currypulver
400 g	Natur-Joghurt
1 Bund	frisches Korianderkraut mit Wurzel (aus dem Asialaden)

Nährwerte

1 Portion (ohne Fladenbrot und Gemüsesalat) enthält ca.:

450	kcal
46 g	Eiweiss
10 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Tipp

Je länger das Fleisch mariniert wird, desto intensiver werden die Aromen der Marinade im Fleisch.

Zubereitung

1. Fleischwürfel mit Salz und Zitronensaft einreiben und abgedeckt ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Peperoni putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, dann Zwiebeln und Knoblauch bei milder Hitze ca. 3 Minuten lang anbraten.

3 Fleisch und Kreuzkümmel zugeben und bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Ingwer, Paprikapulver und Tomatenpüree zugeben, ca. 10 Minuten unter Rühren weiterbraten, Currypulver unterrühren und kurz anschwitzen. Joghurt zugeben und das Ganze ca. 45 Minuten bei milder Hitze schmoren. Dabei gelegentlich umrühren. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Peperonistreifen zugeben und unterrühren.

4 Curry in eine vorgewärmte Schale geben, Korianderwurzel fein schneiden, darüber geben und sofort servieren.

Dazu passen gebratenes Fladenbrot und ein indischer Gemüsesalat.