Rezept

Kichererbsen-Lammcurry

Ein Rezept von Kichererbsen-Lammcurry, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	getrocknete Kichererbsen
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
3 EL	Ghee oder Butterschmalz
	Pfeffer
	1/2 TL gemahlener Kardamom
3	Tomaten
1 TL	Garam Masala (indische Gewürzmischung, Asienladen)
500 g	Lammschulter
1	Gemüsezwiebel
	Salz
	1/2 Zimtstange
150 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
	Cayennepfeffer
2 EL	Asia-Minzeblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in 600 ml kaltem Wasser über Nacht einweichen.

2. Am nächsten Tag Kichererbsen in ein Sieb gießen, ca. 1/4 l Einweichwasser auffangen. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in kurze feine Streifen schneiden.

3. Fett in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum anbraten. Salzen, pfeffern und herausheben. Im verbliebenen Bratfett Zwiebel und Ingwer andünsten. Zimtstange und Kardamom dazugeben und mitbraten, bis sie duften.

4. Fleischwürfel, Kichererbsen, Kokosmilch und 150 ml Einweichwasser unterrühren, das Ganze aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 45-50 Min. schmoren lassen, ab und zu umrühren. Das Gericht soll sämig sein, falls nötig, noch etwas Einweichwasser dazugießen.

5. Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen, vierteln und hinzufügen. Alles weitergaren, bis das Fleisch weich ist. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit Garam Masala und Minze bestreut servieren.