

Rezept

# Geschmortes Lammcurry

Ein Rezept von Geschmortes Lammcurry, am 20.04.2024

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1 kg</b> Lammfleisch mit Knochen (z. B. Haxen, Rückensteaks oder Keule vom Metzger in Stücke zerteilt) | <b>150 g</b> Joghurt                         |
| <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 4 cm)  | <b>2</b> Zwiebeln                            |
| <b>2</b> braune Kardamomkapseln   | <b>3</b> Knoblauchzehe                       |
| <b>1</b> Lorbeerblatt   | <b>3 EL</b> Öl                               |
| $\frac{3}{4}$ -1 TL Chilipulver   | <b>6</b> grüne Kardamomkapseln               |
| Salz  | <b>2 TL</b> gemahlener Koriander             |
| <b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel  | $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver               |
|   | <b>200 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

## Zubereitung

1. Das Lammfleisch mit Küchenpapier trockentupfen, mit dem Joghurt mischen und zugedeckt im Kühlschrank 1 Std. marinieren.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt fein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin Kardamomkapseln und Lorbeerblatt ca. 30 Sek. rösten, bis es knistert. Zwiebeln zugeben und unter Rühren hellbraun braten. Die Hälfte von dem Ingwer und Knoblauch zugeben und unter Rühren weitere 30 Sek. braten. Koriander-, Chili- und Kurkumapulver darüberstäuben, 30 Sek.iterrühren.
4. Das Fleisch samt Joghurt zugeben, salzen und unter Rühren aufkochen lassen und bei schwacher Hitze in 1 Std. 45 Min. garen. Gelegentlich umrühren und ggf. immer wieder 2-3 EL Wasser zugeben, damit die Sauce nicht anbrennt.
5. Die Tomaten, den übrigen Ingwer und Knoblauch zugeben und bei starker Hitze ca. 5 Min. braten, dabei immer wieder kräftig durchrühren. Am Ende Kreuzkümmelpulver und evtl. nochmals Chilipulver zugeben und 1 weitere Min. rühren. Heiß mit Brot oder Reis servieren.