Rezept

Indisches Lammcurry

Ein Rezept von Indisches Lammcurry, am 08.10.2026

Zutaten

700 g	Lammschulter
3	Zwiebeln
1 EL	scharfer Senf
	1/4 TL gemahlener Zimt
	Salz
2 EL	Mango Chutney
2	Knoblauchzehen
150 g	Joghurt
4 EL	Currypulver (frisch und scharf)
6 EL	Öl
1 Dose	gewürfelte Tomaten (400 g)
4	Nektarinen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. > Am Tag zuvor das Fleisch in 3 cm große Würfel teilen. Den Knoblauch und 1 Zwiebel schälen, grob hacken und samt Joghurt, Senf, Curry, Zimt und 1 EL Öl im Mixer pürieren. Mit dem Fleisch vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2. > Dann übrige Zwiebeln schälen, würfeln. Die Marinade vom Fleisch streifen, mit Küchenpapier trockentupfen. Im weiten Topf 1 EL Öl stark erhitzen und ein Drittel des Fleischs 1 Minute ohne Rühren anbraten, dann rundum in 2 Minuten bräunen. Herausnehmen, salzen, restliches Fleisch ebenso zubereiten.

3. > Im Bratensatz und dem restlichen Öl die Zwiebeln bei kleiner Hitze leicht bräunen. Dann das Fleisch samt angesammeltem Saft, die Marinade, die Tomaten und das Chutney dazugeben. Durchrühren, salzen und bei sanfter Hitze 1 Stunde schmurgeln lassen.

4. > Die Nektarinen waschen, am Stein entlang halbieren und die Hälften in Achtel teilen. Sie werden am Ende unter das Curry gemischt, das dann weitere 5 Minuten zugedeckt neben dem Herd zieht. Wer mag, vollendet es noch mit Thai-Basilikumblättchen. Dazu passt Basmati-Reis.