

Rezept

Lamm-Curry

Ein Rezept von Lamm-Curry, am 20.04.2024

Zutaten

1 kg mageres Lammfleisch	2 EL Zitronensaft
Salz	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	70 g frischer Ingwer
6 EL Öl	2 TL Kreuzkümmel
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL schwarzer Pfeffer
100 g Tomatenpüree	350 g Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. In 2-3 cm große Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft und Salz einreiben. 2 Std. zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Die Fleischstücke und den Kreuzkümmel dazugeben und 10-15 Min. bei mittlerer Hitze rundherum braun anbraten.
4. Den Ingwer, das Paprikapulver, den Pfeffer und das Tomatenpüree unterrühren und weitere 10 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen.
5. Den Joghurt auf dem Curry verteilen, ein paar Mal gut durchrühren und zugedeckt weitere 5 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.