

Rezept

Lamm-Gemüse-Curry

Ein Rezept von Lamm-Gemüse-Curry, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Lammfleisch (am besten aus der Keule oder Schulter)	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer (etwa 5 cm)
2 Tomaten	5 EL Erdnussöl
1/2-1 TL Chilipulver	2 Lorbeerblätter
1 EL gemahlener Kreuzkümmel	1 EL gemahlener Koriander
1/2 TL Garam Masala	1/4 TL Kurkumapulver
Salz	2 EL Joghurt
600 g Bohnen, Möhren oder Kartoffeln (nach Wunsch nur eine Gemüsesorte oder alle drei gemischt)	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Fleisch von Fett und Sehnen befreien, dann in 4 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen, grob zerschneiden und zusammen mit dem Pürierstab, im Mörser oder in der Küchenmaschine pürieren.
2. In einem Topf oder Bräter das Öl heiß werden lassen. Darin das Zwiebelpüree bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten unter Rühren braten, bis es hell gebräunt ist. Fleisch dazugeben, weitere 10-15 Minuten unter Rühren braten – so lange, bis sich das Öl am Rand absetzt. Zwischendurch die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze wegschneiden.
3. Lorbeerblätter und Gewürze darüberstreuen, 2 Minuten mitbraten, dann 1/4 l Wasser zugießen und die Hitze reduzieren. Tomaten und Joghurt unterrühren, salzen, pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze 45 Minuten schmoren lassen.
4. Das Gemüse waschen oder schälen und putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zum Fleisch geben und alles 50-60 Minuten weiterschmoren. Ab und zu umrühren und eventuell etwas Wasser dazugießen. Sofort mit Reis servieren. Wer will, streut Koriandergrün darüber.