

Rezept

Lamm Rogan Josh

Ein Rezept von Lamm Rogan Josh, am 08.05.2024

Zutaten

1,2 kg Lammkeule Röhrenknochen, vom Metzger in drei Teile hacken lassen)

Für die Sauce

2 Gemüsezwiebeln	8 Knoblauchzehen
6 EL Ghee	4 grüne Kardamomkapseln
2 schwarze Kardamomkapseln	4 Nelken
2 Stangen Cassia-Zimt cm lang)	10 schwarze Pfefferkörner
2 1/2 TL gemahlener Fenchel	1/2 TL gemahlene Kurkuma
1 EL gemahlener Ingwer	1-2 TL Kashmiri-Chilipulver (indischer Laden)
150 ml Rote-Bete-Saft	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal, 58 g F, 37 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Lammkeule waschen und trocken tupfen. Wenn nötig, Knochensplitter entfernen. Das Fleisch in große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 3 EL Ghee in einem Schmortopf erhitzen. Das Lammfleisch und die Knochen darin bei starker Hitze von allen Seiten ca. 9 Min. scharf anbraten, bis sich ein Bratensatz gebildet hat. Das Lammfleisch und die Knochen herausnehmen und beiseitelegen.
3. Übriges Ghee in den Topf geben. Grüne und schwarze Kardamomkapseln, Nelken, Zimt und Pfefferkörner darin 1 Min. rösten. Achtung, es spritzt! Die Zwiebeln dazugeben und 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Den Bratensatz immer wieder mit einem Kochspatel lösen.
4. 2 TL Fenchel, Kurkuma, Ingwer- und Chilipulver, Knoblauch und 50 ml Rote-Beete-Saft dazugeben und 3 Min. dicklich einkochen lassen. Lammfleisch und Knochen, 600 ml heißes Wasser, weitere 100 ml Rote-Beete-Saft und Salz hinzufügen. Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze 1 Std. köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
5. Übrigen Fenchel dazugeben, Herd ausschalten und das Curry noch 10 Min. in der Resthitze ziehen lassen. Die Sauce nach Belieben durch ein Sieb passieren. Mit Basmati-Reis servieren.