

Rezept

Lamm Tikka Masala – Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Lamm Tikka Masala – Heißluftfritteuse, am 20.04.2024

Zutaten

1,3 Lammfleisch aus der Keule (ohne Knochen)	130 g Tikka Masala (Currypaste im Glas; Asialaden)
300 g Joghurt (3,8%)	1 Zwiebel
4 TL neutrales Öl (1 Dosierlöffel)	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Saft von 1 Zitrone	Salz
Pfeffer	3 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 43 g F, 43 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Das Lammfleisch mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Fett und Sehnen dabei entfernen. Currypaste, die Hälfte des Joghurts und Fleisch in einer Schüssel vermischen. Abgedeckt ca. 8 Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben und für 1 Min. erhitzen. Die Zwiebel 3 Min. anbraten, dann das Fleisch mit der Marinade dazugeben, den Deckel schließen und den Timer auf 25 Min. einstellen.
3. Nach 10 Min. Tomaten und etwa 100 ml Wasser zum Fleisch hinzufügen, nach weiteren 10 Min. den restlichen Joghurt und den Zitronensaft. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Am Ende der Garzeit das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreuen. Dazu passt Basmatireis.