Rezept

Lamm mit Aprikosen

Ein Rezept von Lamm mit Aprikosen, am 24.04.2024

Zutaten

750 g	Lammfleisch (aus der Keule)
2	Knoblauchzehen
150 g	getrocknete Aprikosen
	2-3 getrocknete Chilischoten
1	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1	½ EL Garam Masala
2	Zwiebeln
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
3 EL	Ghee
	½ TL Kurkumapulver
200 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Fleisch 4 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und grob hacken. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Die Aprikosen in heißem Wasser einweichen.

2. Ghee in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln goldbraun anbraten. Chilischoten, Knoblauch und Ingwer ca. 1 Min. mitbraten. Kurkumapulver, Kreuzkümmel und das Fleisch dazugeben, alles unter Rühren 3-5 Min. braten. Tomaten, 1 EL Garam Masala und ¼ l Wasser zugeben, salzen.

3. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Std. 30 Min. garen, gelegentlich umrühren, evtl. etwas Wasser zugeben. Ca. 15 Min. vor Garzeitende Aprikosen abgießen und zum Fleisch geben. Übriges Garam Masala darüber streuen oder unterrühren. Mit Reis oder Brot servieren.