

Rezept

Lamm mit Auberginen und roten Linsen

Ein Rezept von Lamm mit Auberginen und roten Linsen, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Lammfleisch (z.B. Keule oder nicht zu fette Schulter oder Brust, ohne Knochen)	1 Aubergine
1 Stück Ingwer (1-2 cm)	2 Zwiebeln
4 Tomaten	2 rote Chilischoten
1 TL gemahlene Kurkuma	4 EL Butterschmalz
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 EL Zitronensaft	150 g rote Linsen
Salz	1 TL Zucker
	Garam masala zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 6 oder für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in 2-3 cm große Würfel schneiden und dabei die dickeren Fettstücke und die Sehnen wegschneiden. Aubergine waschen, Stielansatz abschneiden, den Rest in ebenso große Würfel schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein schneiden. Chilischoten waschen, entstielen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und achteln, dabei Stielansätze wegschneiden.
2. Das Schmalz im Schmortopf erwärmen. Die Gewürze etwa 1 Minute drin anrösten. Die Aubergine dazugeben und kurz braten. Zwiebeln, Ingwer und Chilis reinrühren. Das Fleisch und die Linsen untermengen und auch kurz anbraten.
3. Tomaten und 1/2 l Wasser untermischen, mit dem Zitronensaft, dem Zucker und Salz würzen und den Deckel drauflegen. Alles ungefähr 1 Stunde schmoren - bei mittlerer Hitze -, bis das Fleisch schön weich ist. Dabei immer mal wieder durchrühren. Abschmecken, Garam masala nach Geschmack darüber streuen und servieren.