

Rezept

Lamm mit Kichererbsen

Ein Rezept von Lamm mit Kichererbsen, am 19.04.2024

Zutaten

150 g halbierte, getrocknete Kichererbsen (Chana Dal)	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 kleine Dose Tomaten (400 g Inhalt)
1 TL Chilipulver	1 Stück frischer Ingwer (etwa 6 cm)
2 TL Garam Masala	3/4 TL Kurkumapulver
750 g Lammfleisch mit Knochen (z. B. Haxen, vom Metzger noch mal in kleinere Stücke hacken lassen)	Salz
	3 EL Sonnenblumenöl
	3 EL Joghurt
	etwas Zucker
4-5 EL gehacktes Koriandergrün (das sind etwa 1/2 Bund)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 765 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mindestens 2 Stunden einweichen (falls noch Zeit ist: besser länger).

2. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. 4-5 Tomaten mit 4-5 EL Saft aus der Dose löffeln und mit den Zwiebeln mit einem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln, reiben oder durch die Presse drücken. Beides mit gemahlene Gewürzen, etwa 3/4 TL Salz und 3 EL heißem Wasser verrühren.

3. Das Lammfleisch kurz waschen und trockentupfen. Öl in einem Topf oder Bräter erhitzen. Fleisch und die Gewürzpaste hineingeben und rundherum leicht anbraten – dabei aufpassen, dass die Paste nicht anbrennt (eventuell Wasser esslöffelweise dazugeben). Das Tomaten-Zwiebel-Püree unterrühren und alles offen 5-8 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze kochen lassen. Joghurt unterrühren, mit Salz und Zucker abschmecken, Topfdeckel auflegen und alles bei kleiner Hitze gut 1 1/2-1 3/4 Stunden schmoren lassen. Ab und zu umrühren und wenig Wasser oder übrigen Tomatensaft dazugeben, wenn die Sauce zu sehr einkocht.

4. Gleichzeitig die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und in einen Topf mit gut 1-1 1/2 l Wasser geben. Einmal aufkochen lassen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze in etwa 40 Minuten bissfest kochen. Gegen Garzeitende öfters testen, sie sollten nicht zu weich werden.

5. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und zum Fleisch geben. Alles zusammen noch mal 10-15 Minuten weitergaren, bis Fleisch und Kichererbsen schön weich sind. Zum Schluss prüfen, ob genug Salz dran ist. Reichlich Koriandergrün über das Fleisch streuen. Fertig!