

Rezept

Lamm mit Spinat

Ein Rezept von Lamm mit Spinat, am 12.09.2024

Zutaten

600 g Lammfleisch (Schulter oder Rückenfilet)	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
4 EL Öl	2 EL Madras-Currypulver
1 Lorbeerblatt	1 kg junger Spinat (ersatzweise 450 g TK-Spinat)
Salz	Pfeffer
100 g Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin goldbraun anbraten. Das Currypulver und das Lorbeerblatt hinzufügen und kurz (!) mitbraten. Das Fleisch dazugeben und von allen Seiten anbraten. Zugedeckt 30 Min. bei kleiner Hitze schmoren lassen, gelegentlich umrühren.
3. Den Spinat waschen und verlesen, in einem Sieb abtropfen (oder auftauen) lassen. Zum Fleisch geben und kräftig salzen und pfeffern. Zugedeckt weiterschmoren lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Die Sahne angießen, 3 Min. bei großer Hitze offen einkochen lassen. Das Lammgericht heiß mit Basmatireis servieren.