

Rezept

Lammcurry mit Cashewnüssen

Ein Rezept von Lammcurry mit Cashewnüssen, am 20.04.2024

Zutaten

750 g Lammfleisch (aus der Keule)	150 g Joghurt
Salz	1/2 TL Kurkuma
1/4-1/2 TL Chilipulver	1 1/2 TL Garam Masala
5 Kardamomsamen	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
2 EL Butterschmalz	4 Gewürznelken
50 g Cashewnusskerne	250 g passierte Tomaten (Tetrapak)
1/2 TL Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Fett und Sehnen vom Lammfleisch wegschneiden, dann das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Joghurt mit 1/2 TL Salz, Kurkuma, Chili und 1 TL Garam Masala verrühren. Die Kardamomkapseln aufschneiden, die schwarzen Samen herauskratzen und mit einem schweren Messer anquetschen oder im Mörser grob zermahlen. Mit dem Lammfleisch unter den Joghurt mischen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Std. marinieren.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, beides möglichst fein hacken. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebel mit den Nelken darin langsam goldgelb andünsten. Ingwer und Knoblauch 1-2 Min. unter Rühren mitdünsten, dann das Fleisch samt Joghurt dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren 2 Min. braten. Zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Std. schmoren, dabei in den ersten 10 Min. mehrmals umrühren.
3. Die Cashewkerne an der Bruchstelle in der Mitte halbieren. Mit den Tomaten unter das Lammfleisch rühren und weitere 30 Min. garen. Mit Salz und Zucker abschmecken und zu (Basmati-)Reis servieren. Wer will, kann noch frisch gehacktes Koriandergrün über das Curry streuen.