

Rezept

Lammcurry mit Minze

Ein Rezept von Lammcurry mit Minze, am 20.04.2024

Zutaten

800 g Lammkeule oder nicht zu fette Lammschulter (ohne Knochen)	1 Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm)	4 Knoblauchzehen
150 g Joghurt	1 Bund Minze
2 EL Butterschmalz	2 grüne Chilischoten
Salz	je 2 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel, gemahlene Kurkuma und rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver
1 EL Zitronensaft	1 Prise Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Lammfleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden, dabei alle größeren Fettstücke und die Sehnen abschneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln, in Streifen schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und grob hacken.
2. Die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und gut 1 EL beiseitelegen. Den Rest mit den zarten Stängeln grob hacken und mit Knoblauch, Ingwer und 100 g Joghurt fein mixen (in der Küchenmaschine oder im Blitzhacker). Chilischoten waschen, Stiele abschneiden und die Schoten in feine Ringe schneiden.
3. Das Butterschmalz im Schmortopf heiß werden lassen. Darin das Fleisch in drei Portionen bei starker Hitze anbraten und wieder herausnehmen. In ein Sieb, das in einer Schüssel hängt, geben und beiseitestellen. Zwiebel und Chili in das Bratfett rühren. Mit Gewürzen bestreuen, Joghurtpaste und 1/4 l Wasser dazugeben, mit Salz und Zucker abschmecken. Fleisch mitsamt dem Fleischsaft aus der Schüssel wieder unterrühren. Hitze klein schalten, Deckel auflegen und das Fleisch etwa 1 Stunde schmoren. Zwischendurch mal nachschauen, ob es flüssig genug ist, und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
4. Beiseitegelegte Minze fein schneiden. Mit übrigem Joghurt und dem Zitronensaft unter das Lammcurry mischen. Abschmecken, fertig. Dazu gibt's Reis oder indisches Fladenbrot und noch ein bisschen mehr frischen Joghurt.