

Rezept

Lammcurry mit Spinat

Ein Rezept von Lammcurry mit Spinat, am 23.04.2024

Zutaten

250 g TK-Spinat	600 g ausgelöster Lammrücken
1 Bund Frühlingszwiebeln	3 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer	350 g Kartoffeln
3 EL Öl	4 TL Currypulver
1-3 getrocknete Chilischoten	200 ml Brühe
Salz	200 g Sahnejoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Spinat auftauen lassen. Fleisch würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch und Currypulver darin 5 Min. anbraten. Chilischoten zerbröseln. Mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kartoffelwürfeln dazugeben und weitere 5 Min. braten. Mit Brühe ablöschen, den Spinat dazugeben, salzen und offen 10 Min. köcheln lassen. Joghurt unterrühren und ca. 5 Min. ziehen lassen. Dazu passen Mango-Chutney und warmes Fladenbrot.