

Rezept

SAAG GOSHT

Ein Rezept von SAAG GOSHT, am 26.04.2024

Zutaten

500 g Lammfleisch (aus der Schulter oder Keule)	2 Zwiebeln
300 g Spinat	3 EL Ghee oder geklärte Butter
1 EL Kreuzkümmelsamen	5 Gewürznelken
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	2 Knoblauchzehen
1 TL Chilipulver	ca. ¼ l Hühnerbrühe
3 große Tomaten	1-3 EL Chilischoten (nach Belieben)
Salz	½ EL Garam Masala

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Das Lammfleisch trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.
2. Das Ghee in einem Schmortopf erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen und die Gewürznelken darin kurz braten, bis sie duften. Die Zwiebeln dazugeben und ca. 5 Min. glasig dünsten.
3. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, fein hacken und mischen. Die Mischung mit einer Gabel oder im Mörser zerdrücken. Das Ingwer-Knoblauch-Mus mit dem Chilipulver zu den Zwiebeln geben und ein paar Minuten mitdünsten.
4. Das Lammfleisch hinzufügen und rundherum anbraten. Mit der Brühe ablöschen.
5. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften in grobe Stücke schneiden und mit dem Spinat in den Topf zum Lammfleisch geben. Nach Belieben Chilischote(n) putzen und waschen, fein hacken und dazugeben. Alles zugedeckt ca. 40 Min. köcheln lassen, dabei, falls nötig, noch etwas Brühe angießen.
6. Saag Gosht mit Salz abschmecken und das Garam Masala unterrühren. Dazu passt am besten Reis.