

Rezept

Scharfes Lamm-Curry

Ein Rezept von Scharfes Lamm-Curry, am 20.04.2024

Zutaten

3-4 getrocknete Chilischoten	2 EL Korianderkörner
½ Bund Koriandergrün	250 g Joghurt
1 TL Knoblauchpulver	1 ½ TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Salz
700 g mageres Lammfleisch	4-5 EL Öl
2 rote Paprikaschoten	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Chilischoten und die Korianderkörner in einer Pfanne trocken rösten. Abkühlen lassen und im Mixer fein mahlen. Das Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken.
2. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Knoblauchpulver, Garam Masala, Kreuzkümmel, gehacktem Koriandergrün, Salz und der gemahlene Chili-Koriander-Mischung zu einer Marinade verrühren.
3. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade mischen. Etwa 10 Min. durchziehen lassen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Fleisch darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. braten.
5. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zum Fleisch geben und etwa 5 Min. weiterbraten. Den Topf vom Herd nehmen und noch 5 Min. zugedeckt ziehen lassen. Dazu passt Safranreis.