

Lamm-Curry



Zutaten

- 4 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer (frisch)
- 2 Zwiebeln, gross
- 600 g Lammfleisch, mager, in Streifen geschnitten
- Salz
- 2 Esslöffel Bratbutter
- 2 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 Esslöffel Garam Masala, gehäuft
- 2 dl Wasser, heiss
- 1 Becher Naturejoghurt, (180 g)
- 2 Esslöffel Crème fraîche, gehäuft

Zubereitung

Für 4–6 Personen, je nach Zusammenstellung des Menüs

1 Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Beide Zutaten zusammen mischen. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln.

2 Die Lammfleischstreifen mit Salz würzen. In einer Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter rauchheiss erhitzen. Die Hälfte der Lammstreifen etwa 1½ Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen. Dann auf die gleiche Weise die zweite Portion Fleisch braten.

3 Wenn nötig etwas Bratbutter zum Bratensatz geben. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Knoblauch-Ingwer-Mischung, das Tomatenpüree sowie das Garam Masala beifügen und kurz mitdünsten. Dann das Fleisch mitsamt ausgetretenem Saft sowie das Wasser beifügen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer so lange kochen lassen, bis das Fleisch sehr weich ist; dies dauert je nach Qualität 45–60 Minuten; wenn die Flüssigkeit sehr stark einkocht, etwas Wasser nachgiessen.

4 Vor dem Servieren Joghurt und Crème fraîche verrühren. Zum Fleisch geben, alles gut mischen und nur noch gut heiss werden lassen. Wenn nötig mit Salz und Garam Masala nachwürzen und sofort servieren.

Was man vorbereiten kann

Das Fleisch kann bis und mit Punkt 3 ½ Tag im Voraus fertig gegart werden. Wenn man es kühl stellt, sollte man es vor der Beigabe der Joghurtmischung nochmals 10 Minuten durchkochen lassen.