

Lammcurry mit Mandeln



Zutaten für 4 Personen:

4 Knoblauchzehen
1 Stück (ca. 15 g) Ingwer
3 Zwiebeln
800 g Lammfleisch (aus der Keule)
4 EL Öl
250 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer
gemahlener Zimt, Gewürznelken und
Kreuzkümmel
1 TL Chiliflocken
4-5 Stiele Koriander
2 EL Mandelblättchen

1 Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin in 2-3 Portionen kräftig braun anbraten. Zum Schluss Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitbraten. Gesamtes Fleisch wieder zugeben.

2 Ingwer, Joghurt und Lorbeer unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze Zimt, 1/4 TL Nelke, 1 TL Kreuzkümmel und Chili würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 1-1 1/4 Stunden schmoren.

3 Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Lammcurry nochmals abschmecken. Mit Koriander und Mandeln bestreuen. Dazu schmeckt Reis.