



INDISCHES LAMMCURRY UND SELBST GEMACHTE MASALA GEWÜRZMISCHUNG



Feines und zartes Lammfleisch mit Kichererbsen und indischen Gewürzen.



Zubereitungszeit

30 Minuten



Kochzeit

45-50 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Alle Gewürze zusammen mischen und fein mahlen. Am besten in einer Gewürzmühle oder mit einem Mörser.

Die Kichererbsen am Abend vorher im Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, aber die Flüssigkeit auffangen.

Das Fleisch in 2 cm Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Fleisch in mehreren Portionen anbraten und dann heraus nehmen. Ingwer fein hacken, Zwiebel in feine Halbringe schneiden. Ingwer und Zwiebel im restlichen Fett anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Zimtstange und Lorbeerblätter zufügen und mitbraten. Fleisch mit Fleischsaft, 250 ml Kichererbsen-Einweichwasser, Kichererbsen, Kokosmilch zufügen und kurz aufkochen. Deckel aufsetzen und dann die Hitze auf $\frac{3}{4}$ stellen und das Curry 45-50 Min. schmoren. Nach Bedarf noch Einweichwasser zufügen. Nach 25 Min. die Zimtstange entfernen. Das Curry soll nur leicht simmern und nicht ständig kochen. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Cayenne und der Gewürzmischung würzen.

Tomaten häuten und dann in Würfel schneiden und zufügen. Tomatenmark zufügen und das Gericht nochmals abschmecken. Das Lammcurry mit Minze servieren.



Dazu passen Reis und Naan-Brot.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

MASALA GEWÜRZMISCHUNG:

- 1 EL** Kreuzkümmel (ganz)
- 1 TL** Koriandersamen
- 1 TL** Kardamom
- 1 TL** ganzes Pfefferkorn (schwarz)
- 1 TL** Zimt (Pulver)
- 1 TL** Kurkuma (gemahlen)
- ½ TL** Nelke (ganz)
- ½ TL** Muskatnuss (gerieben)

LAMM-CURRY:

- 200 g** Kichererbsen
- 600 ml** Wasser
- 500 g** Lammfleisch (Schulter)
- 3** Ingwer
- 3 EL** Butterschmalz
- 150 ml** Kokosmilch
- 1 TL** Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Zwiebeln
- 1 TL** Masala Gewürzmischung
- ½** Zimt (Stange)
- 2** Lorbeerblätter
-

INDISCHES LAMMCURRY UND SELBST GEMACHTE MASALA GEWÜRZMISCHUNG



- 3** Tomaten
- 1 TL** Tomatenmark

ZUM ANRICHTEN:

- 2 EL** Minze
(getrocknet)