



Hauptgang

Lammfleisch mit Curry (asiatisch)

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

500 gr	Lammfleisch, in nicht zu grosse Würfel geschnitten
3 EL	Curry (Madras), scharf
1 grosse	Zwiebel, geschält und fein gehackt
1 EL	Bratbutter (oder kaltgepresstes Olivenöl)
2 Stück	Gewürznelken
¼ TL	Zimt
1 Zehe	Knoblauch, schälen und fein hacken (oder pressen)
1 TL	Ingwer, gemahlen
30-40 gr	Kokosraspel
3-4 dl	Kokosmilch
1-2 dl	Rindsbouillon
	Pfeffer aus der Mühle, evtl. etwas Salz

Zubereitung:

Fleischwürfel, Ingwer, Curry sowie Knoblauch	Alles gut mischen und über Nacht ziehen lassen.
Bratpfanne	Die Bratbutter (oder das Olivenöl) in der Pfanne erhitzen und das über Nacht marinierte Fleisch allseits anbraten.
Zwiebel, Rindsbouillon	Die feingehackte Zwiebel zum Fleisch geben und glasig dünsten. Zimt sowie die Gewürznelken begeben. Danach mit der Rindsbouillon ablöschen. Auf kleinem Feuer köcheln lassen bis das Fleisch gar ist.
Kokosraspel sowie Kokosmilch	Kokosraspel sowie Kokosmilch zufügen. Abschmecken mit Pfeffer und wenig Salz. Bei Bedarf zusätzlich Curry zufügen. Noch ein paar Minuten köcheln lassen. – Mit Trockenreis servieren.

Tipp

- Anstelle von Lamm- kann Rind- oder Schweinefleisch verwendet werden.
- Es kann auch eine Handvoll Rosinen in dieses Gericht gegeben werden (ca. 10 Minuten vor dem Servieren).