

Lamm-Linsen-Curry mit Orient-Spices



Zubereitung

1 Fleisch trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken und Ingwer fein reiben.

800 g Lammschulter (ohne Knochen)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
2 EL Kokosöl
Garam Masala, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, gemahlene Kurkuma
1 Zimtstange
1 Dose (400 ml) stückige Tomaten
1 l Fleischbrühe
1 TL flüssigen Honig
1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
125 g rote Linsen
1 große Möhre
½ Bund Koriander
125 g Joghurt
Salz
Pfeffer

- 2 Kokosöl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 3 Minuten dünsten. 1 TL Garam Masala, je 2 TL Kreuzkümmel, Koriander sowie je $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, Zimt zugeben, ca. 2 Minuten anschwitzen. Fleisch zugeben, unter Rühren ca. 3 Minuten mitbraten.
- 3 Tomaten und Brühe zugeben, Honig einrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren.
- 4 Süßkartoffel schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Linsen abspülen. Beides zum Lamm geben und zugedeckt ca. 20 Minuten mitgaren. Zwischendurch umrühren.
- 5 Möhre schälen, waschen und in feine Stifte schneiden bzw. hobeln. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Lammcurry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Möhrenstiften und restlichen Korianderblättern toppen. Den Joghurt-Dip dazureichen.