

Lammragout Masala

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Fleisch

- 2 EL Olivenöl zum Braten
- 600g Lammragout von der Keule in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden
- 2 Zwiebeln fein gehackt
- 2 Tomaten geschält und gewürfelt
- ½ dl Wasser
- 1 TL Mehl in wenig Wasser aufgelöst
- Sonnenblumenöl/Bratbutter

Masala Paste

- ½ Bund Korianderblätter, fein gehackt
- 1/2 EL Minzenblätter, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Currypulver scharf
- ¾ TL Chilipulver
- ½ TL Kardamonsamen, im Mörser zerdrückt
- 20 cl weisser Essig



Zubereitung:

- 1 Lammfleisch portionenweise scharf anbraten und beiseite stellen. Gedünstete Zwiebeln, Tomaten und Wasser in eine Gusspfanne geben. Anschliessend das Fleisch und die Masalapaste dazu und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 60 Min. köcheln. Sporadisch das Fleisch wenden.
- 2 Masalapaste: Gewürze gut mischen bis die Masse geschmeidig ist.

Dazu passen: Indischer Reis

Vorbereitungszeit: ca. 30 Min. (ohne Zerlegen der Keule!!)

Schmoren: ca. 1 Std.