

Indisches Lammcurry

Indien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 700g Lammragout (Würfel)
- 4 Karotten
- 1 Peperoni
- 2 Peperonicini
- 1 grosse oder 2 kleine Tomaten
- Nach belieben weiteres Gemüse, z.B. 1 Kartoffel, 1 Stange Lauch, schnellkochene Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Daumenspitze grosses Stück frischer Ingwer
- Sesamöl
- 3 übervolle Teelöffel Currypaste (es gibt viele verschiedene Pasten in Gläsern oder Beuteln im Supermarkt, z.B. Balti, Vindaloo, Tikka etc.).
- Etwas Zimt-Pulver
- Ca. 5 Gewürznelken
- Etwas Kreuzkümmel
- Paprika-Pulver
- 3 übervolle Teelöffel Mango-Chutney
- Frischer Koriander
- 1 Teelöffel Garam Masala (indische Würzmischung)
- Ev. frischer Pfefferminz
- ca. 4 Esslöffel Nature-Joghurt
- 500g Basmati Reis (2...2½ grosse Tassen)

Vorbereitung:

- Lammwürfel ggf. noch etwas verkleinern, allzu grosse Fettteile wegschneiden
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Schale geben
- Alles Gemüse klein schneiden und in Schale geben. Peperoni vorher innen ausnehmen.
- Tomate in Stücke schneiden und in Schale geben
- Ingwer sehr klein hacken
- Koriander grob schneiden
- Den Basmatireis in einem grossen Sieb unter fliessendem Wasser auswaschen; Wasser abtropfen lassen.

Zubereitung:

- In der Bratpfanne das Sesamöl mit einer Prise Kreuzkümmel stark erhitzen und die Lammwürfel kurz und stark anbraten bis sie ganz leicht braune Bratstellen haben; Hitze etwas zurücknehmen und warten bis der grösste Teil des gelösten Wassers verdampft ist
- Zwiebeln und Knoblauch begeben und mitdünsten bis sie glasig sind, mit Paprika-Pulver würzen; achten, dass nichts anbrennt
- Currypaste untermischen und kurz mitbraten

- Tomatenstücke und Ingwer begeben und kurz mitkochen
- Etwas Zimtpulver und wenige Gewürznelken begeben
- Mit Wasser (oder wahlweise Weisswein) ablöschen und gut umrühren; die Lammwürfel sollen nur noch knapp aus der Sauce herausragen; ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze so köcheln und ggf. immer wieder etwas Wasser nachleeren und umrühren, damit nichts anbrennt.
- Das Gemüse und den Mango-Chutney begeben und weitere min. 30 Minuten mitkochen bis alles Gemüse weich ist; oft rühren, damit unten nichts anbrennt.
- Etwa nach 20 Minuten den Koriander, Pfefferminz und Garam Masala begeben.
- Ebenso den Natur-Joghurt löffelweise begeben und sehr gut unterrühren. Es ist wichtig, den Joghurt zuerst gut zu rühren und dann nur in kleinen Portionen unterzurühren, damit er nicht ausflokt.
- Parallel dazu den gewaschenen Reis mit 1l Wasser langsam kochen (da der Reis beim waschen bereits Wasser aufgenommen hat, nicht ganz die doppelte Reismenge an Wasser begeben). Wahlweise kann dem Reis zu Kochbeginn auch 1 Briefchen Safran beigegeben werden. Ebenso kann gegen Kochende eine handvoll Rosinen untergerührt werden.

Tipp:

- Bei den Curry-Pasten ist Balti-Curry mein Favorit, weil es sehr würzig ist und doch nicht zu scharf. Es stammt übrigens von den Einwanderern im englischen Birmingham. Die absolute Schärfe kann man natürlich durch die Menge der Paste noch variieren.
- Es können auch andere Gemüse verwendet werden. Besser eher kein zu weiches Gemüse, das zerfällt. Grundsätzlich kann mit allen Gemüseresten aus dem Kühlschrank variiert werden.
- Der relativ teure Koriander aus dem Laden kann in 2...3 Portionen geteilt werden. Die nicht verwendeten Portionen können in einem kleinen geschlossenen Tiefkühlgefäss für das nächste Mal gelagert werden. Im Sommer kann man einen Korianderstock im Gartencenter kaufen und im Gewürzgarten wachsen lassen.
- Auch wenn das Lamm das weitaus perfekteste Fleisch für ein scharfes Curry ist, gibt es Leute, die kein Lamm mögen. Das Lamm kann dann problemlos 1:1 durch Rindsragout ersetzt werden.
- Alternative zum Fleisch: 300...400g geschälte Scampi. Gesamte Kochzeit dadurch nur gut 30 Minuten. Die Scampi erst kurz vor Schluss mit dem Koriander und Pfefferminz begeben.

Mögliche Beilagen:

- Indisches Nan-Brot (aus dem gehobenen Supermarkt zum kurz erhitzen im Ofen)
- Gurken-Raita: In einer Schale eine Prise Kreuzkümmel mit Löffel zermalmen, 1 Nature-Joghurt mit 1 handvoll klein geschnittener Salatgurke und 1 ausgepresste Knoblauchzehe; gut vermischen und kalt servieren.
- Mango-Chutney (im Glas aus dem Supermarkt)
- Scharfe Lemon-Pickels oder andere Indische Pickels aus dem Glas (ebenfalls aus dem gehobenen Supermarkt)

Getränke-Tipp:

- Kaltes Quellfrisch Bier von Brauerei Locher Appenzell (www.appenzellerbier.ch)



Fortsetzung Indisches Lammcurry:



Rodolfos

Lieblingsrezepte



Rodolfos Kochrezepte im Blog
„The World of Ultrasonic Sensors and other Worlds...“
www.sntaq.ch/wordpress/

