

## Rogan Josh

Mildes Lammcurry

Indien

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Schmoren/köcheln: ca. 95 Min.

600 g Lammvoressen

- |  |  |
|--|--|
| 1 Esslöffel <b>Bratbutter</b>                    | im Brattopf warm werden lassen   |
| 1 <b>Zwiebel</b> , fein gehackt                  |  |
| 2 <b>Knoblauchzehen</b> , gepresst               | andämpfen  |
| 2 Teelöffel <b>Kreuzkümmelpulver</b>             |  |
| 1 Teelöffel <b>Chilipulver</b>                   |  |
| 1 Teelöffel <b>Kardamompulver</b>                |  |
| 1 Teelöffel <b>Kurkuma</b>                       | alles ca. 1 Min. mitdämpfen  |
| 1 Dose <b>gehackte Tomaten</b> (ca. 400 g)       |  |
| 180 g <b>Joghurt</b> (Bio Vollmilch)             |  |
| 1 Esslöffel <b>Ingwer</b> , fein gerieben        | alles begeben, aufkochen, Hitze reduzieren   |
| 1 Esslöffel <b>Koriander</b> , fein gehackt      |  |
| 1 Teelöffel <b>Salz</b>                          | würzen, Fleisch begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. schmoren. Deckel entfernen, offen unter gelegentlichem Rühren ca. 35 Min. weiterköcheln |
| 1 Teelöffel <b>Garam Masala</b> (siehe Hinweise) | daruntermischen  |
| 2 Esslöffel <b>Mandelstifte</b> , geröstet       |  |
| 1 Esslöffel <b>Koriander</b> , fein gehackt      | garnieren  |

### Tipp

Statt Lammvoressen Rindsvoressen verwenden.

**Pro Person:** 12 g Fett, 35 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 1166 kJ (278 kcal)

**Hinweise:** Garam Masala ist eine nordindische Gewürzmischung, die auch bei uns recht bekannt ist. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und indischen Spezialitätenläden. Eine Gewürzmischung für indische Currys wird allgemein Masala genannt. Sie ist nicht zu vergleichen mit dem hiesigen Currypulver, welches in Indien unbekannt ist.



Das Gericht hat eine leichte Schärfe.



Das Gericht hat eine pikante Schärfe.



Das Gericht hat eine rassige Schärfe.

Gerichte ohne Symbole sind mild.

