

Rogan Josh

Indien

Mildes Lammcurry

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

600 g Lammvoressen

- | | |
|--|--|
| 1 Esslöffel Bratbutter | im Brattopf warm werden lassen |
| 1 Zwiebel , fein gehackt | |
| 2 Knoblauchzehen , gepresst | andämpfen |
| 2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver | |
| 1 Teelöffel Chilipulver | |
| 1 Teelöffel Kardamompulver | |
| 1 Teelöffel Kurkuma | alles ca. 1 Min. mitdämpfen |
| 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g) | |
| 180 g Joghurt (Bio Vollmilch) | |
| 1 Esslöffel Ingwer , fein gerieben | alles begeben, aufkochen, Hitze reduzieren |
| 1 Esslöffel Koriander , fein gehackt | |
| 1 Teelöffel Salz | 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 Garam Masala (siehe Hinweise) | daruntermischen |
| 2 Esslöffel Mandelstifte , geröstet | |
| 1 Esslöffel Koriander , 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.

