Lamm-Curry

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Portionen 4

Zubereitung

1 EL Bratbutter

800 g Lammvoressen, z. B. Schulter

1 TL Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Bratbutter im Bräter heiss werden lassen. Fleisch trocken tupfen und in zwei Portionen jeweils etwa 4 Minuten gut anbraten. Fleischstücke würzen und beiseitelegen.

1 Zwiebel, gross

1 Knoblauchzehe

1 Gewürznelke

1 Tomate

1 Lorbeerblatt

1 EL Currypulver, scharf, z. B. Madras

1 EL Currypulver, mild

1 dl Weisswein, trocken

1½ dl Gemüsebouillon

½ Birne

½ Apfel

½ Banane

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen, halbieren und den Keimling entfernen. Tomate waschen und klein würfeln.

Birne und Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob reiben. Banane in dünne Scheiben schneiden.

Wenig Bratbutter im Bräter erhitzen. Zwiebel bei reduzierter Hitze andünsten. Knoblauch, Gewürznelke, Tomate und Lorbeerblatt beigeben und mitdünsten.

Beide Currypulver beigeben und mit Weisswein ablöschen. Kurz aufkochen, bis der Weisswein eingekocht ist.

Bouillon dazugiessen und kurz aufkochen. Früchte dazugeben und mischen.

Lamm zum Curry in den Bräter geben und alles gut mischen.

Bräter mit Deckel auf den Gitterrost in den kalten Garraum stellen. Garen.

Heissluft feucht 150 °C während 2 Std.

Tipps

Dazu passen: Basmatireis und Pappadums (Fladenbrote aus Linsenmehl, erhältlich in grösseren Lebensmittelgeschäften).

Zubehör

Ofenfester Bräter, ø26 cm

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	14.12.2021