

Lammcurry

Zutaten | 4 - 5 Portionen

750 g	Lammfleisch aus der Keule
1	Gemüsezwiebel
2 EL	Rapsöl
2 EL	Currypaste
250 ml	Gemüsebrühe
1 kg	Gurke
150 g	Mango-Chutney
250 g	Joghurt
	frische Minze

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit: 60 Min.

Zubereitung:

- Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.
- Gemüsezwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin anschmoren.
- Fleischwürfel in einer Pfanne in dem restlichen Öl rundherum scharf anbraten und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Currypaste dazu geben.
- Den Bratensatz in der Pfanne mit der Gemüsebrühe ablöschen, loskochen und die Flüssigkeit zu dem Fleisch in dem Schmortopf geben.
- Fleisch bei geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit die Gurken schälen, der Länge nach Halbieren, Entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Gurkenwürfel zum Fleisch geben und weitere 15 Minuten leise köcheln lassen.
- Zum Schluss Mango-Chutney und Joghurt unterrühren und erhitzen.
- Lammcurry mit Salz, Pfeffer und ggf. mit etwas Currypaste abschmecken und mit frischer Minze garnieren. Dazu schmeckt Basmatireis.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 494 g.

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
323 kcal	14 g	12 g	35 g	113 mg

