

# 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

