

# ROT-GELBES LAMMCURRY

## ROT-GELBES LAMMCURRY

Die indische Küche ist extrem vielseitig und ich habe mich hier für ein rot-gelbes Lammcurry entschieden. Das Lamm ist in einer roten Gewürzmischung mariniert worden, der Reis mit vielen verschiedenen Gewürzen zu einem gelben Curryreis. Ich persönlich liebe diese Geschmacksvielfalt auf dem Teller, meine bessere Hälfte hat lieber auch einen „neutralen“ Bestandteil (z.B. ungewürzten Reis). Das muss jeder selbst probieren. Aufgegessen wurde jedenfalls alles restlos.



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

#### Für das Fleisch:

- 2 Lammhüftsteaks (350-400g)
- 1 EL Tandori Masala (rote, asiatische Gewürzmischung)
- 1 Prise Salz
- 3 EL Erdnussöl
- 100g Joghurt

#### Für den Reis:

- 120g Reis
- 1 daumen großes Stück Ingwer
- 4 Kapseln schwarzer Kardamon
- 3 Anissterne
- 1 Prise Zimt (frisch gemahlen)
- einige Safranfäden
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Senfkörner
- 1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 l Wasser

etwas rotes Thaibasilikum (optional)

100g Joghurt

#### ZUBEREITUNG:

Damit das Fleisch etwas Zeit hat den Geschmack der Gewürzmischung anzunehmen fange ich hier an. Das Lammfleisch wird in 2-3cm große Würfel geschnitten und in ein Schälchen gegeben. Dann kommt das Tandoori Masala und das Erdnussöl dazu. Alles ordentlich durchmischen bis das Fleisch rundherum kräftig rot ist. Das Schüsselchen stelle ich zum marinieren beiseite.



Weiter geht es mit dem Gewürzreis. Ich zerstoße die Koriandersamen zusammen mit den Senfkörnern im Mörser, die Senfkörner nehmen dabei etwas weniger Schaden als die Koriandersamen, eignen sich aber wunderbar als Hilfsmittel um die Koriandersamen wirklich klein zu bekommen.

Die gemörserten Gewürzkörner kommen jetzt mit etwas Erdnussöl in eine kalte Pfanne. Dort wird erstmal gesammelt. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch werden geschält und in feine Würfel geschnitten. Direkt mit in die Pfanne geben. Dazu kommen 2-3 Anissterne, 4 Kardamomkapseln (wenn möglich scharze, ansonsten geht auch grüner Kardamon, dann aber nur 2-3 Kapseln). Darüber reibe ich eine Prise Zimt frisch von der Zimtstange. Ich kann das nur empfehlen, fertiges Zimtpulver macht geschmacklich einfach nicht viel her. Dann rühre ich noch das Kurkuma unter die Gewürzmischung und erhitze alles langsam und auf kleinerer Stufe (hier 4 von 9) damit die Gewürze ihre Aromen entfalten können. Nach wenigen Minuten dürfte es bereits wunderbar duften – so lasse ich alles in etwa 10-15 Minuten unter regelmäßigem Umrühren leicht anrösten.



Dann gebe ich die Safranfäden in ein kleines Bechergläschen und gieße sie mit 40 ml heißem Wasser auf (am besten schonmal 1 l Wasser im Wasserkocher aufkochen). Nach 2-3 Minuten kommt das Wasser samt Fäden in die Pfanne. Mit dazu kommen der Reis und ca. 1/2 l Wasser. Alles ordentlich umrühren. Da wir den Reis in der offenen Pfanne garen kann die Temperatur auch noch etwas erhöht werden (hier immer wieder zwischen Stufe 5 und 6 von 9 gewechselt).

Nicht vergessen eine Prise Salz für den Reis dazu zu geben, sonst schmeckt der später nach garnichts.



Immer wieder umrühren und bei Bedarf ein wenig Wasser zugeben. Wenn für den Reis ein Ende in Sicht ist (Dauer in der offenen Pfanne insgesamt ca. 25-30 Minuten) erhitze ich eine kleine Pfanne für das Lammfleisch.

Das Fleisch wird ohne weiteres Fett direkt in die heiße Pfanne gegeben und rundherum scharf angebraten. Dann reduziere ich die Temperatur (von Stufe 9 auf Stufe 5 von 9) und lasse das Fleisch noch 6-7 Minuten schmoren.



Fleisch und Reis sollten jetzt mehr oder weniger zeitgleich fertig sein. Jetzt nehme ich den Joghurt und verteile ihn gleichmäßig auf Fleisch und Reis. In beiden Pfannen ordentlich unterrühren und alles noch schnell abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Salz oder einem Spritzer Zitronensaft nachwürzen.

Beides zusammen anrichten und je nach Geschmack noch etwas Thaibasilikum dazu geben.

Es wird zu Tisch gebeten!