


Lammcurry mit Kichererbsen

Indisches Fleischgericht mit Lamm.

etwa 6 Portionen

 gelingt leicht

 bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

700 g Lammfleisch (ohne Knochen, aus der Keule)
400 g rote Paprikaschoten
250 g Zwiebeln
100 g getrocknete Aprikosen
400 g Kichererbsen (Abtropfgew.)
2 EL Speiseöl
2 EL Tandoori Masala (indische Gewürzmischung)
400 g stückige Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
2 TL Salz
1 TL Paprikapulver
Cayennepfeffer
frisch gemahlener Pfeffer
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic

1 Vorbereiten:

Lammfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen. Paprikaschoten putzen. Lamm und Paprikaschoten in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Aprikosen in Streifen schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen.

2 Zubereiten:

Öl in einem großen Topf erhitzen und Gewürzmischung kurz darin anrösten. Lammfleisch hinzufügen und unter Wenden darin bräunen. Kurz bevor das Fleisch genügend gebräunt ist, Paprika- und Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Aprikosen, Kichererbsen, Tomaten, Brühe und Gewürze hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen. Evtl. noch 5 Min. ohne Deckel garen, die Flüssigkeit soll dabei verdampfen.

3 Lammcurry nochmals mit den Gewürzen abschmecken, auf Tellern anrichten, Crème fraîche darauf verteilen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie das Lammcurry mit Fladenbrot.