



Chöcheler's Lamm-Curry (4 Pers.)

Das englische Wort curry stammt vom tamilischen Wort kari (கறி) ab und bedeutet „Soße“. Curry bezeichnet eine Art Ragout oder Eintopfgericht als Beilage zu sättigenden Speisebestandteilen, meistens zu Brot oder Reis.

- 4 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer frisch
- 2 Zwiebeln gross
- 1 Limette
- 1 Chili
- 1 Rüebli
- 2 Pak-Choi klein geschnitten
- 600 g Lammfleisch mager, in Streifen geschnitten
- 2 Esslöffel Bratbutter
- 2 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 Esslöffel Garam Masala ¹gehäuft
- 2 dl Wasser heiss
- 1 Becher Naturejoghurt (180 g)
- 2 Esslöffel Sauerrahm



Wer mag kann noch Früchte klein schneiden und daruntermischen. Ich habe noch Birnen verwendet. **Ebenso können hier kleine Kürbisstücke mitgeköchelt werden – Ich empfehle den Butternut-Kürbis**

Als erstes den Knoblauch durchpressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Beide Zutaten zusammen mischen. Die Zwiebeln und Rüebli schälen und klein würfeln. Saft einer halben Limette dazugeben

Die Lammfleischstreifen mit Salz würzen. In einer Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter erhitzen. Die Lammstreifen etwa 1½ Minuten kräftig anbraten und Herausnehmen.

Wenn nötig etwas Bratbutter zum Bratensatz geben. Die Zwiebeln darin glasig dünsten und Pak-Choi dazugeben...ebenfalls kurz mitdünsten. Die Knoblauch-Ingwer-Limetten-Mischung, das Tomatenpüree sowie das Garam Masala beifügen. Dann das Fleisch mitsamt ausgetretenem Saft sowie das Wasser beifügen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer so lange kochen lassen, bis das Fleisch sehr weich ist; dies dauert je nach Qualität 45–60 Minuten; wenn die Flüssigkeit sehr stark einkocht, etwas Wasser nachgiessen.

Vor dem Servieren Joghurt, Sauerrahm sowie Saft der anderen Limettenhälfte verrühren und in ein Schälchen geben. Etwas Limetten-Abrieb als Deko auf die Sauce streuen. Wenn nötig das Curry mit Salz und Garam Masala nachwürzen und sofort servieren. Dazu passt ein feiner Reis graniert mit feinen Chili-Ringen

¹ Indische Gewürzmischung..erhältlich im Handel