

Lammcurry

Curry d'agneau



Zutaten für vier Personen:

600-700 g Lammfleisch aus der Keule
1 Zitrone
1/2 TL Zucker
1/2 TL gemahlener Koriander
Salz, Pfeffer aus der Mühle
30 g frischer Ingwer
3 Knoblauchzehen
2-3 Schalotten oder 1/2 Zwiebel
4 EL neutrales Öl
1-2 TL Curry
100 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch, ungesüßt
100 ml Sahne (nach Geschmack)

1. Das Lammfleisch sauber parieren und in feine Streifen schneiden.
2. Die Zitrone auspressen. Den Saft mit Zucker, Koriander, Salz und Pfeffer zu einer Marinade rühren und mit dem Fleisch vermengen.
3. Ingwer und Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden, Zwiebel fein würfeln.
4. Das Öl in einen Wok oder in eine tiefe Pfanne geben, das Lammfleisch portionsweise darin anbraten und in Alufolie warm stellen.
5. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer unterrühren, im

Wok oder in der tiefen Pfanne kurz anbraten.
6. Alles in den Wok oder in die tiefe Pfanne zurück geben und mit Curry würzen, nochmals kurz unter Rühren braten.
7. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Kokosmilch unterrühren, mit Sahne verfeinern und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Hinweise:

Die Anregung zu diesem Rezept und das Foto stammen aus dem Restaurant Lei Salins, Saint-Tropez, April 2003.

Als Beilagen gab es eine mit Käse gefüllte Grilltomate mit Auberginendeckel und ein Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Erbsen, Bohnen und Tomatenwürfeln. In der Mitte des Tellers: zwei kleine (leere) Blätterteigtaschen, gedacht als zusätzliche Beilage.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fleisch, Lamm, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 18.01.2023