

Lammcurry mit Erbsen und Möhren

Personenzahl	4
Zeit in Minuten	110

Zutaten

Lammschulter	750 g
Salz, Pfeffer	
einer Zitrone	Saft
Joghurt	1 Becher
gemahlene Ingwer	1 Prise
Currypulver	2 EL
geklärte Butter	4 EL
Zwiebeln	2
Knoblauchzehe	1
heiße Fleischbrühe	1/8 l
TK-Erbsen und Möhren (450 g)	1 Pck.
Tomaten	2
Zimt, Kardamom und gemahlener Kümmel	je 1 TL
gehackte Petersilie	2 EL

Zubereitung

Lammschulter in 3 cm große Würfel schneiden, salzen und in eine Schüssel geben. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Ingwer und Curry verrühren. Unter das Fleisch mischen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Butter im Schmortopf erhitzen. Geschälte, gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehen darin goldgelb braten. Fleisch zugeben und unter ständigem Wenden 15 Minuten anbraten. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen, so dass die Fleischstücke eben von Flüssigkeit bedeckt sind. Im geschlossenen Topf 1,5 Stunden schmoren.

Inzwischen die Tiefkühl-Erbsen und Möhren nach Vorschrift aufkochen und 8 Minuten dünsten. Abtropfen lassen. Die abgezogenen Tomaten in Streifen schneiden und dabei entkernen. Gemüse zum gegarten Lammcurry geben. Mit Zimt, Kardamom, Kümmel, Pfeffer und evtl. noch mit Salz abschmecken. Gehackte Petersilie