



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 200
Bombay Curry

Zutaten für 2 Personen

1 EL Ghee

1 Zwiebel (dünne Spalten)

2 Knoblauchzehen gehackt

1 EL Ingwer fein gehackt

 2 EL Bombay Curry

500 g Lammfleisch gewürfelt
(ersatzweise Kichererbsen)

 Meersalz

 1 Dose Tomaten

100 ml Kokosmilch

1 Bund Koriandergrün

(Blätter und Stängel separat
gehackt)

Rezept

Ghee in einem Topf erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig anschwitzen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Bombay Curry dazugeben und 5 Minuten weiter rühren. Die Fleischwürfel (ersatzweise Kichererbsen) in das Curry mischen und bei hoher Hitze unter Rühren anbraten, bis das Fleisch mit den Gewürzen überzogen ist. Tomaten und gehackte Korianderstängel hinzufügen und alles gut salzen. Den Deckel auflegen und bei niedriger Temperatur 1,5 Stunden (für Kichererbsen reichen 30 Minuten) köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Gelegentlich umrühren. Kokosmilch dazu gießen und offen 5 Minuten weiterkochen lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Nach Belieben mit frischem Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!