

# Vogel's Rezeptbox

## Goldenes Lamm-Curry



### **Zubereitung:**

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten braun braten. Beiseite stellen.

Die Zwiebelwürfel in die heiße Pfanne geben und braten, bis sie leicht bräunen. Korma-Currypaste, Knoblauch, Ingwer, Kardamom und Salz hinzufügen und 1-2 Minuten braten.

Tomaten mit Saft, Papayastreifen, Kürbis und Brühe oder Wasser dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Stunde köcheln lassen, dabei häufig umrühren.

(Alternativ: Das Gericht in eine Auflaufform umfüllen und im Ofen bei 160 °C 1-1 ¼ Stunde garen.)

Kurz vor dem Servieren den Joghurt einrühren und nicht mehr aufkochen lassen. Vor dem Servieren mit Koriander garnieren. Dazu passt gekochter Reis.

### **Tipps & Tricks:**

Veranstalten Sie doch einmal einen indischen Curry-Abend mit Ihren Freunden. Vorneweg gibt es Dhal, die indische Linsensuppe, dann zwei verschiedene Currys mit Reis, Spinat und Blumenkohl. Und hinterher einen exotischen Obstsalat mit Eis.

Teilen Sie sich die Arbeit – jeder bringt einfach ein Gericht mit. Das Prinzip ist in Neuseeland sehr beliebt: "Take a plate".

### Zutaten 4-6 Personen:

- 1 kg New Zealand Lamb Fleisch ohne Knochen (Schulter oder Keule)
- 1-2 EL Öl
- 2 große Zwiebeln, geschält und fein gehackt
- 2-3 EL Korma-Currypaste
- 1 EL Knoblauch, geschält und zerdrückt
- 1 EL Ingwer, geschält und gerieben
- 1 TL gemahlener Kardamom oder 3 zerdrückte Kardamomkapseln
- 1 TL Salz
- 1 Dose (425 g) geschälte Tomaten
- 100 g kandierte Papaya, in feine Streifen geschnitten (ersatzweise Rosinen)
- 1 ½ Tassen Kürbisfleisch, gewürfelt
- 1 ½ Tassen Rinderbrühe oder Wasser
- ½ Tasse Joghurt
- 1-2 EL Koriander, gehackt

**Portionen: 4 - 6**  
**Garzeit: 1 Std.**

