

Aus der Hado-Küche: Ein Fleischrezept

Restaurant Services

Lammcurry „Joghan Rosh“ mit Kurkuma-Duftreis

für 4 Personen:

| | |
|--------|---|
| 700 g | Lammgulasch, geschnitten |
| 125 g | Joghurt natur (3,5 %) |
| 400 g | Tomaten, gewürfelt |
| 100 g | Zwiebeln, gewürfelt |
| 400 g | Basmatireis |
| 80 g | Pflanzenöl mit Butteraroma |
| 1 Bund | glatte Petersilie, geschnitten |
| | Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zimt, Muskatnuss |
| ½ EL | Kreuzkümmel |
| 1 EL | Kurkuma, gemahlen |
| 1 TL | Garam Masala-Gewürzmischung |
| 2 | Kardamomkapseln, grün |
| ½ TL | Cayennepfeffer, gemahlen |
| 2 | kleine Scheiben frischen Ingwer |
| | evtl. gebratene Okraschoten oder essbare Blüten |

Das Lammgulasch mit Ingwer, Cayennepfeffer, Salz und Joghurt über Nacht etwa 12 Stunden marinieren.

Pflanzenöl erhitzen, schwarzen Pfeffer und ½ EL Kurkuma zugeben, das Fleisch hinein geben und gut durchrühren. Zwiebelwürfel und danach Tomatenwürfel mit etwas Wasser zufügen und etwa 75 Minuten schmoren. Zuletzt die Petersilie, Zimt und Kardamom untermischen.

Den Basmatireis mit einer Prise Salz, den Kreuzkümmel und ½ TL Kurkuma zubereiten.

Garam Masala und Muskatnuss beim Anrichten über das Ragout streuen. Zum Garnieren gebratene Okraschoten oder essbare Blüten verwenden

Rezept von Siegfried Sattler, Restaurant Services, München