



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Indische Linsuppe

Karotten in Kokossauce

Geschmortes Tandoori Lamm

Indischer Lammtopf mit Joghurt

Gewürzreis

Zutaten:

Zubereitung:

Geschmortes Tandoori Lamm

1/2 Becher	Joghurt nature
1 Beutel	Tandoori Würzpaste
1.2 kg	Lammwürfel
1 Stk	Zwiebel
3 Stk.	Tomaten
1/2 EL	Bratbutter

½ Becher Joghurt und die Tandoori Würzpaste verrühren. Die Lammfleischstücke darin wenden und in eine Schüssel schichten. Zugedeckt über Nacht marinieren.

Zwiebel hacken, Tomaten in Schnitze schneiden. Mit einem Gummischaber Marinade vom Fleisch abschaben und auffangen. Die Marinade mit 1,5 dl Wasser verrühren. In Bratpfanne Bratbutter erhitzen und Lammwürfel rundum anbraten. Herausnehmen und die Zwiebel andünsten. Lammstücke und Tomaten hineingeben und mit der verdünnten Marinade übergießen. Das Gericht ca. 1 Stunde zugedeckt schmoren lassen und wenn nötig wenig Wasser begeben.

1.5 Becher	Sambal Olek
	Joghurt nature
	Ingwerwurzel

Mit Sambal nach Belieben feurig nachwürzen. Joghurt in ein Schüsselchen geben und Ingwer mit feiner Raffel dazureiben. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und Joghurt Sauce separat servieren.