



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Gurken-Raita mit Chapati

Lamm- und Blumenkohl-Curry mit Basmatireis

Karamalisierte Ananas-Tartes mit Kokoseis

Zutaten:

Zubereitung:

Lamm- und Blumenkohl-Curry mit Basmatireis

4 EL	Sonnenblumenöl	
1 Stk.	Zwiebel gross	
1 Stk.	Ingwer	
1-2 Stk.	Knoblauch	
600 g	Tomaten	
1 TL	Kreuzkümmel	
3 Stk.	Kardamomhülsen	
1 TL	Chilipulver rot	
5 Stk.	Nelken	
1 Stk.	Lorbeerblatt	
	Salz	
600 g	Lammgigot ohne Knochen	
4 EL	Koriandergrün	
1-2 Stk.	Chili grün	
1 EL	Ingwer	
500 g	Blumenkohl	
2 Stk.	Kartoffeln	
2 Stk.	Tomaten	
1 Stk.	Zwiebel	
1 Stk.	Ingwer	
1 Stk.	Lorbeerblatt	
3 EL	Ghee	
1 TL	Kurkuma	
1 TL	Chilipulver	
1 TL	Kreuzkümmel	gemahlen
100 g	Erbsen	
3 EL	Joghurt	
	Salz	
1 TL	Garam Masala	

Lamm-Curry:

Öl erhitzen und die fein gehackte Zwiebel anbraten bis sie ganz leicht braun gefärbt ist.

Den ganz fein gehackten Ingwer und die gepressten Knoblauchzehen dazugeben und kurz mitdünsten.

Die enthäuteten und in kleine Stücke geschnittenen Tomaten zugeben (es können auch Pelati aus der Dose verwendet werden).

Das Chilipulver, den Kreuzkümmel, die Kardamomhülsen, die Nelken, das Lorbeerblatt und etwas Salz zugeben.

Unter Rühren einkochen bis eine dickliche Sauce entsteht.

Das entbeinte und in mundgerechte Stücke geschnittene Lammgigot dazugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren mitkochen. Je nach Konsistenz der Sauce bis 250 ml Wasser zugeben und gut umrühren. Hitze reduzieren und zugedeckt, unter gelegentlichem Umrühren 45-60 Minuten weiterköcheln.

Den Deckel entfernen und die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Sauce sollte leicht sämig sein.

Kurz vor dem Servieren das gehackte Koriandergrün unter Rühren zugeben.

Mit gehacktem, frischen Ingwer und grünem Chili garnieren.

Blumenkohl-Curry:

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Tomaten waschen und ohne Stielansatz würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und hacken.

Lorbeerblatt 1 Minute im heißen Ghee rösten. Anstelle des Ghee kann auch Butterschmalz verwendet werden.

Zwiebel und Ingwer zugeben und hellbraun anbraten.

Blumenkohl, Kartoffeln, Kurkuma- und Chilipulver und den Kreuzkümmel zugeben. Unter Rühren 2 Minuten braten.

Tomaten, Erbsen, Joghurt und 1/4 Liter Wasser zugeben, salzen. Zugedeckt 20 - 25 Minuten garen.

Garam Masala unterrühren und serviere.

Zu den beiden Curry servieren wir einen Basmatireis.