



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

## Chochete vom 17.10.2019 – Tisch 2

Papadam-Cracker und Bier

\*\*\*

Curry-Garnelen

Tandoori-Chicken

Seeteufel mit Zwiebeln und Tomaten

Lammcurry mit Jeera-Reis

Gelbes Dal mit Spinat

Chapati

Naanbrot

Basmatireis

\*\*\*

Reispudding

## Lamm-Curry mit Jeera-Reis

### Für 4 Personen

800	g	Lammschulter
2	Stk	Zwiebeln
5	cm	Ingwer
5	Stk	Knoblauchzehen
3	EL	Rapsöl
3/4	TL	Cayennepfeffer
1	EL	Kreuzkümmel gemahlen
1	EL	Koriander gemahlen
400	g	Eiertomaten aus der Dose
1	EL	Tomatenmark
1 1/2	TL	Salz
200	ml	Wasser
220	g	Basmatireis
2	EL	Rapsöl
1	Stk	Zwiebel gross
1	TL	Kreuzkümmelsamen
1	TL	Salz
375	ml	Wasser
wenig		Butter

Fleisch in ca. 2.5 cm Würfel schneiden.

Zwiebel in Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Knoblauchzehen zerdrücken.

Öl erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten goldbraun anbraten.

Ingwer und Knoblauch zugeben und unter Rühren weitere 5 Minuten braten.

Gewürze zugeben, dann das Lammfleisch.

Das Fleisch rundum anbraten.

Die Tomaten zerdrücken und ebenfalls zugeben.

Tomatenmark zugeben, salzen und gut durchrühren.

Wasser hinzugeben, gut verrühren, aufkochen, abdecken und etwa 1 1/4 Stunden leicht köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist und die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Dazu passt Jeera-Reis mit karamellisierten Zwiebeln.

Reis 3-5 mal in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt, dann 20 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen.

Die in dünne Streifen geschnittene Zwiebel bei mittlerer Hitze satt dunkelbraun anbraten,

Kreuzkümmelsamen und Salz dazugeben.