

Raffiniertes Lammcurry

Gerade zur Osterzeit sind bei Genießern Gerichte aus Lammfleisch gefragt. Eine gute Alternative zur traditionellen Osterlammkeule ist das raffinierte Lammcurry – ein exklusives Rezept von Sternekoch Christian Henze.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de

► **Iss was** – so heißt die Fernsehsendung, in der Sternekoch Christian Henze im MDR regelmäßig nachmittags leckere Rezepte zum Nachkochen vorstellt. Der smarte Kochprofi hat für die Vermarktungsgesellschaft Neuseeland Lamm ein Lammcurryrezept kreiert, das nicht nur zur Osterzeit in der Heißen Theke eine Gaumenfreude ist.

Lammfleisch aus Neuseeland zeichnet sich durch einen milden, feinen Geschmack aus. Neuseelands Lämmer weiden das ganze Jahr hindurch auf saftigen grünen Wiesen. Dadurch ist das Fleisch fettarm, eiweißreich und enthält viele Vitamine sowie Mineralstoffe, und es ist besonders zart. So deckt eine 100-g-Portion Lammfleisch aus der Keule den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin B₁₂ und liefert 18 g Eiweiß. Übrigens: Nach Angaben von Neuseeland Lamm hat man biologisch erst kürzlich das interessante Phänomen entdeckt, dass bis heute bei Lamm oder Schaf noch keine Krebserkrankungen aufgetreten sind. Ein

Schutzfaktor scheint hier die im Schaforganismus vorhandene Orotsäure zu sein.

Sternekoch Henze empfiehlt für das Curry Lammfleisch aus der Schulter, das besonders zart und saftig ist. Sie können aber auch das magere, zarte Fleisch aus der Keule verwenden, das beste Bratenstück vom Lamm.

Zubereitung

Das Lammfleisch waschen und gut trocken tupfen, die Kartoffeln schälen. Fleisch und Kartoffeln in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Paprika waschen, halbieren und die Samen sowie Samenhäute entfernen. Die Paprikahälften in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden.

In einem Wok oder einer Pfanne 2 EL Keimöl erhitzen und Fleisch und Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Restliches Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika anbraten.

Das Fleisch, die Kartoffeln und die Gewürze untermischen. Brühe und Kokosmilch aufgießen und alles etwa 40 Minuten sanft köcheln lassen. 10 bis 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Linsen dazugeben, mitkochen.

Die Limette gründlich waschen und trocken reiben. Eine Hälfte davon in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen. Das Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Limettenscheiben garnieren. www.neuseelandlamm.de



Das raffinierte Lammcurry von Sternekoch Christian Henze ist ein würziges Gericht für die Heiße Theke.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Lammfleisch (Lammschulter oder Lammkeule)
- 400 g fest kochende Kartoffeln
- 300 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 EL Keimöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Curry
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- 3 Gewürznelken
- 1/2 TL Chilipulver
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Kokosmilch
- 100 g rote Linsen
- 1 Limette (ersatzweise Zitrone)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 40 Minuten