

Herbstliches Lamm-Kürbis-Curry

Das raffiniert gewürzte Lamm-Kürbis-Curry, serviert mit Minz-Erbsen-Joghurt und Kardamom-Reis, heizt an kalten Tagen so richtig ein.

► **Ein kalter Wind** weht um die Nase. Fröstelnd ziehen die Menschen auf der Straße die Schultern in den klammen Jacken und Mänteln hoch. Da kommt ein würziges Lamm-Kürbis-Curry im Mittagsangebot des Fleischerimbisses wie gerufen. Das mit Thai-Curry gewürzte Gericht heizt so richtig ein. Außerdem verleiht der aromatische Ingwer dem Curry ebenfalls eine charakteristische Geschmacksnote und sorgt mit seinen kreislaufanregenden Stoffen und viel Vitamin C für den nötigen Energieschub. Zur Zubereitung des Lamm-Kürbis-Currys wird das Fleisch aus der Hüfte verwendet. Lammfleisch, insbesondere aus Neuseeland, ist mager und nährstoffreich. Es versorgt den Körper mit vielen notwendigen Stoffen, die wir für Gesundheit und Wohlbefinden benötigen. Lammfleisch hat einen geringen Kalorien- und Cholesteringehalt, ist aber ein wertvoller Lieferant für zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Es ist ein idealer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Lammfleisch hat einen hohen Gehalt an Vitamin B₁₂, Zink und Eisen und einen geringen Gehalt an Kalorien, Fett und Cholesterin.

Tipp

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



Ingwer und Thai-Curry verleihen dem Lamm-Kürbis-Curry seinen besonderen Geschmack.

Zutaten für 6 Personen

- 800 g Lammfleisch (zum Beispiel aus Neuseeland-TK-Ware)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Thai-Currypaste
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL geriebene Ingwerwurzel
- 3 TL Öl
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ½ Butternut-Kürbis
- 1 große rote Paprikaschote
- 1 TL gemahlener Kardamom (ersatzweise 3 zerdrückte Kardamomkapseln)
- 300 g Basmati-Reis
- 150 g Erbsen (gepalt)
- 6 Stiele Minze
- 150 g griechischer Joghurt

Zubereitung

1. Lammfleisch waschen, trocken tupfen und in circa 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Currypaste zufügen und Fleisch darin wenden. Zugedeckt einige Stunden oder über Nacht marinieren lassen.

2. Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Beides mit Ingwer in 2 TL heißem Öl in einer großen Pfanne goldbraun anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3. Mariniertes Lamm in die Pfanne geben und bei starker Hitze rundherum anbräunen. Zwiebelmischung wieder zufügen, Kokosmilch und so viel Wasser angießen, dass das Fleisch circa 1 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Leicht salzen und zugedeckt eine Stunde köcheln lassen.

4. Inzwischen Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Beides zum Curry geben und weitere 30 Minuten garen.

5. Für den Reis übriges Öl in einem Topf erhitzen. Gemahlene Kardamom oder zerdrückte Kapseln darin kurz anbraten. Reis gründlich abspülen, in den Topf geben und circa 600 ml Wasser zufügen. Zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten garen. Vom Herd nehmen und zehn Minuten ausquellen lassen.

6. Erbsen in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit Minzblättchen fein pürieren, mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Curry mit Reis und Erbsen-Minz-Joghurt servieren. Dazu passt Mango-Chutney.

Zubereitungszeit: circa 40 Minuten (plus Auftau- und Marinierzeit), Garzeit: 1 ¾ Stunden.

www.neuseelandlamm.de