

Rezeptanhang

Lammcurry mit Cashews und Gewürzreis

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Lammrücken oder (Lammkarree)
- 1-2 EL Kurkuma
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Limetten
- 1 mittelgroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehen
- 2 TL Anissamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- 5 grüne Kardamomkapseln
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- 1 Handvoll Koriander
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe, grob gewürfelt
- 1 Handvoll geröstete Cashews

für den Reis:

- 100 g Basmatireis
- 1 großer leerer Teebeutel für Gewürze
- Sternanis
- Zimt
- Nelken
- Kardamom

Zubereitung:

Die Gewürze für den Reis in den Teebeutel füllen und verschließen. Das verhindert, dass man die Gewürze später beim Essen aus dem Reis herauslesen muss. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, mit Salz abschmecken, den Teebeutel mit den Gewürzen dazugeben und ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis der Reis gar ist. Dann den Teebeutel aus dem Reis nehmen.

Den Lammrücken in grobe Würfel schneiden und mit Kurkumapulver würzen.

Tipp: Dazu Handschuhe verwenden

In einem Wok oder einer großen Pfanne das Fleisch in Sesamöl scharf und kurz anbraten und wieder herausnehmen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken und mit den Gewürzen in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Die Zwiebel schälen und grob würfeln und mit Knoblauch im Wok anbraten. Die Gewürzpaste dazugeben und mit anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen und kurz cremig einkochen. Das Fleisch dazugeben und mit Salz, Abrieb und Saft der Limette und frisch gehacktem Koriander abschmecken.

Anrichten: Eine Portion Reis in eine Schüssel geben, Lammcurry dazugeben, mit Cashews und etwas gehacktem Koriander bestreuen servieren.