



Lamm-Curry mit Ananas und Curry-Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	706 kcal	Fett:	32,2 g
Eiweiß:	48,9 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	8,81 g
Kohlenhydrate:	52,7 g	ungesättigte Fettsäuren:	23,4 g

Zubereitungszeit:
2 Stunden 30 Minuten

Zubereitung:

1. Den griechischen Joghurt mit dem gemahlene Curry, dem Paprikapulver, dem gemahlene Ingwer und dem Kreuzkümmel vermischen. Das Lamm in kleine Stücke schneiden und eine Prise Salz hinzufügen. Das Lamm mit der Joghurt-Gewürz-Mischung in einen wiederverschließbaren Beutel geben und mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Für die Sauce die Zwiebel klein schneiden und in einem hohen Topf anbraten. Die Äpfel entkernen, klein schneiden und zusammen mit den zerkleinerten Ananasscheiben in den Topf geben und zwei Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Gewürze hinzufügen und weitere zwei Minuten scharf anbraten. Tomatensauce und Gemüsebrühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und 30 Minuten lang köcheln lassen.
3. Die Kokosnussmilch hinzufügen und für weitere 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und eine Handvoll gehackte Walnüsse dazu geben. Den Backofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen.
4. Während die Sauce zum zweiten Mal kocht, den Basmatireis zubereiten. Hier bitte an der Verpackungsanleitung orientieren. In der Kochzeit die Walnüsse in einer separaten Schüssel mit 2 TL Currypulver und einem 1 EL Öl ordentlich vermengen und Beiseite stellen. Wenn der Reis fertig ist, mit 25 g der gehackten Curry-Walnüssen vermischen und bis zum Anrichten ruhen lassen.
5. Das Lamm in einem heißen Bräter in 2 EL Öl goldbraun anbraten und bei 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) etwa 30 Minuten im Ofen schmoren. Dann die Temperatur auf 160°C (Umluft: 140°C, Gas: Stufe 1-2) reduzieren und die Sauce hinzufügen. Das Curry für weitere zehn Minuten im Ofen schmoren lassen. Anschließend das Lamm-Curry in einer Schüssel mit dem Reis und den restlichen Curry-Walnüssen anrichten und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für das Lamm:

- 150 g griechischer Joghurt
- 1 TL Curry, gemahlen
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/4 TL Ingwer, gemahlen
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 800 g Lammkeule, ohne Knochen
- 2 EL Rapsöl
- Prise Salz

Für die Sauce:

- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 2 Scheiben Ananas, in Saft
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Curry, gemahlen
- 1/2 TL Ingwer, gemahlen
- 1/2 TL Paprikapulver
- Ein paar Safranfäden
- 100 g Tomatensauce
- 500 ml Hühnerbrühe
- 400 ml Kokosnussmilch
- Salz
- Eine Handvoll Walnüsse, gehackt

Für den Basmatireis mit Walnüssen:

- 180 g Basmatireis
- 400 ml Wasser
- 40 g Curry-Walnüsse