

[Indische Küche](#) · 20. Oktober 2017

## **Indisches Lammcurry - Korma**

### ***Namaste***

Die indische Küche mit ihren vielfältigen Gewürzen ist eine wahre Geschmacksexplosion! Da die Kuh in Indien heilig ist, findet man keine Gerichte mit Rindfleisch auf der Speisekarte. Dafür aber leckere Speisen mit Fisch, Geflügel und Lammfleisch oder aber auch einfach nur mit Gemüse. In Indien gibt es zahlreiche kleine Restaurants, die nur vegetarische Gerichte auf der Speisekarte haben.

Mein Favorit aber ist das Lammcurry mit einer dicken Soße aus Joghurt, Tomaten und ganz vielen duftenden Gewürzen. Einfach nur lecker! Für indische Currys sollte man etwas Zeit einplanen, denn sie müssen langsam vor sich hin schmoren. Dann aber ist das Fleisch superzart und die Soße ein Traum.



### ***Rezept für 4 Personen***

- 1 kg Lammfleisch aus der Keule ohne Knochen
- 1 Stck. frischer Ingwer (ca. 3-4 cm)
- 6 mittelgroße Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 8 EL Ghee (Asienladen) oder Butterschmalz
- 125 g Naturjoghurt
- 6 ganze Nelken
- 8 grüne Kardamomkapseln
- 3 Lorbeerblätter
- Zimtstange ca. 6 cm
- 4 TL Paprikapulver scharf
- ½ TL Chilipulver

- 2 TL Koriander gemahlen
  - 2 TL Cumin (Kreuzkümmel gemahlen)
  - 2 TL Bockshornkleesamen (Asienladen)
  - 20 Curryblätter (Asienladen)
  - 1 kleine Dose Tomaten ( 400 g )
  - Salz
  - ½ TL Garam Masala ( Asienladen )
  - Koriandergrün gehackt
1. Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in gulaschgroße Stücke schneiden
  2. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden
  3. Knoblauch schälen
  4. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden
  5. Nelken, Chilis, Ingwer, Knoblauch und Bockshornkleesamen mit 2 EL Wasser im Mörser zerkleinern oder im Mixer pürieren bis eine Paste entsteht
  6. Ghee oder Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen
  7. Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 5 Min braten
  8. Dosentomaten mit Saft und Ingwerpaste dazu geben und ca. 3 Min. köcheln lassen
  9. Das Fleisch, den Joghurt und die restlichen Gewürze außer das Garam Masala in den Topf geben und rühren, bis alles Fleisch von der Soße überzogen ist
  10. Nach Geschmack salzen
  11. Deckel auflegen und bei niedriger Temperatur ca. 50 Min. schmoren, dabei hin und wieder umrühren. Evtl. zum Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und etwas weiter köcheln lassen, bis die Soße schön eingedickt ist
  12. Kurz vor dem Servieren das Garam Masala über das Curry geben und unterrühren
  13. Mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und servieren