

Lamm- Curry

mit Granatapfel-Couscous



● *Lamm*

🕒 ca. 4 h 50 min

○○○ einfach



Personen: 4-6 · Zubereitung: 50 min · Gesamtdauer: 4 h 50 min

Schwierigkeit: einfach · **Teilstück: Lammschulter**

Zutaten

Curry

- 1 kg ehrlich.tirol Gulaschfleisch vom Lamm
- 6 grüne Kardamomkapseln
- 1 EL Fenchelsamen
- 2 TL gemahlener Koriander
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Chilipulver
- 200 g Joghurt
- 3 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 2 EL Ghee (Butterschmalz indischer Zubereitungsart)
- 1 Zimtstange

- 2 Lorbeerblätter
- 6 Gewürznelken
- 2 weiße Zwiebeln
- 5 Fäden Safran
- 1 EL Kokosraspeln

Couscous

- 250 g Couscous
- 1 Bund Koriander
- 1 Granatapfel
- 2 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Limettensaft
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

01. Die Lammshulter parieren und in 4 cm große Würfel schneiden. Die Kardamomsamen aus den Kapseln schälen und mit den Fenchelsamen ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Die Samen in einem Mörser zerkleinern und mit dem Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver mit dem Joghurt mischen. Die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen, fein hacken und in das Joghurt rühren. Das Fleisch in die Joghurtmischung geben und mindestens 3 Stunden darin marinieren.

02. In einem großen Gußeisentopf das Ghee erhitzen und die Zimtstange, Lorbeerblätter und Nelken sanft anrösten. Die Zwiebeln schälen, pürieren und 3 Minuten mitrösten. Dann das Fleisch mit der Marinade in den Topf dazugeben, mit 150 ml Wasser aufgießen, kräftig salzen und 1 ½ bis 2 Stunden langsam schmoren. Bei Bedarf ein wenig Wasser nachgießen.

03. Den Safran in 3 EL heißem Wasser für 5 Minuten einweichen und zum Fleisch geben, dann nochmals 15 – 30 Minuten weitergaren, bis das Fleisch weich ist.

04. In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen die Granatapfelkerne herauslösen. Dafür den Granatapfel halbieren und jede Hälfte leicht einschneiden, so lassen sich die Kerne am besten herauslösen. 1 EL davon auf die Seite stellen. Die Korianderblätter von den Stängeln abzupfen und grob hacken, auch davon 1 EL zum Dekorieren auf die Seite stellen. Den Couscous mit Salz, Olivenöl und Limettensaft abschmecken, die Kerne und das Koriandergrün daruntermischen.

TIPP

Das Lammcurry mit dem Granatapfel-Couscous anrichten, mit Granatapfel-Kernen und frischem Koriander dekorieren.



HAT´S GESCHMECKT?



Teile dein Lieblingsrezept auf
facebook.com/ehrllich.tirol oder [Instagram/ehrllich.tirol](https://instagram/ehrllich.tirol)

#ehrllichtirol

Weiter Rezepte findest du unter www.ehrllich.tirol/rezepte

