

Lamm-Curry mit roten Linsen

Für 4 Personen

800 g Lammfleisch	400 g festk. Kartoffeln	300 g zwiebeln
4 Knoblauchzehen	2 rote Paprikaschoten	4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer	2 EL Curry-Gewürzmischung	1/2 TL Chilipulver
1/4 TL gemahlener Zimt	3 Gewürznelken	250–300 ml Gemüsebrühe
3 EL Kokosmilch	100 g rote Linsen	1 Bio-Limette

Das Lammfleisch waschen und gut trocken tupfen. Die Kartoffeln schälen. Beides in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Samen sowie Samenwände entfernen. Die Paprikahälften in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Lammfleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen. Das restliche Pflanzenöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin anbraten.

Das Lammfleisch und die Kartoffeln zurück in die Pfanne geben. Die Curry-Gewürzmischung, das Chilipulver, den gemahlene Zimt und die Gewürznelken zugeben und alles gut vermengen. Dann mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen. Die Kokosmilch dazu gießen und das Curry im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten sanft köcheln lassen. 10–15 Minuten vor Ende der Garzeit die Linsen in den Topf geben und mitköcheln lassen.

Die Limette gründlich waschen und trocken reiben. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen. Das Lamm-Curry mit Limettensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Das Lamm-Curry auf 4 Teller verteilen und mit den Limettenscheiben garnieren.

Christian Henze am 13. Juli 2018