

Lamm-Curry mit Kartoffeln und Bohnen-Kernen

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, neu	1 TL Kümmel	700 g Lammlachse
1 Paprika, rot	1 Paprika, gelb	2 St. Frühlingszwiebeln
100 g Bohnenkerne, vorgekocht	2 EL Erdnussöl	2 TL Currypaste, rot
1 Stück Ingwer, walnussgroß	200 ml Lammfond (Glas)	1 TL Kreuzkümmel
1/2 Bund Schnittlauch	40 g Butter	Salz
Zucker		

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit dem Kümmel und einem Teelöffel Salz knapp mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Kartoffeln weich kochen. Die Lammlachse in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Die Bohnenkerne abspülen. Das Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lammstreifen zwei bis drei Minuten darin anbraten, die Paprika zufügen und weitere zwei Minuten braten. Beides aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Currypaste in die Pfanne geben und unter Rühren anrösten. Den Ingwer schälen, fein reiben und zufügen. Das Ganze schließlich mit Lammfond auffüllen. Alles fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen und mit Salz und Zucker würzen. Zuletzt die Frühlingszwiebeln, die Bohnenkerne und das angebratene Gemüse unterheben. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten, den Kreuzkümmel zugeben und mit etwas Salz würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Kartoffeln schwenken. Die Kartoffeln mit dem Curry in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 23. Juli 2011