

Curry-Lamm im Blattspinat (Saag Gosht)

Indien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 700g Lammragout (Schulter)
- 500g frischer Spinat
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengrosses Stück frischer Ingwer
- Paprikapulver
- 3 übertolle Teelöffel Currypaste (es gibt viele verschiedene Pasten in Gläsern oder Beuteln im Supermarkt, z.B. Balti, Vindaloo, Tikka etc.)
- 1 Esslöffel Zimtpulver
- ca. 10 Gewürznelken
- 1 handvoll frischer Koriander
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 4 übertolle Esslöffel Nature-Joghurt
- 1 Esslöffel Mango-Chutney
- Sesamöl

Vorbereitung:

- Lammwürfel ggf. noch etwas verkleinern, allzu grosse Fettteile wegschneiden
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Schale geben
- Ingwer sehr klein hacken
- Koriander grob schneiden
- Spinat waschen und gut abtropfen
- Tomaten waschen, Stiel ausschneiden und in Würfel schneiden

Zubereitung:

- In der Bratpfanne das Sesamöl mit einer Prise Kreuzkümmel stark erhitzen und die Lammwürfel kurz und stark anbraten bis sie ganz leicht braune Bratstellen haben; Hitze etwas zurücknehmen und warten bis der grösste Teil des gelösten Wassers verdampft ist
- Zwiebeln Knoblauch und Ingwer begeben und mitdünsten bis sie glasig sind, mit Paprikapulver würzen; achten, dass nichts anbrennt
- Currypaste untermischen und kurz mitbraten
- Etwas Zimtpulver und wenige Gewürznelken begeben
- Die Tomaten begeben und kurz mitkochen
- Mit Wasser (oder wahlweise Weisswein) ablöschen und gut umrühren; die Lammwürfel sollen nur noch knapp aus der Sauce herausragen; min. 45 Minuten bei mittlerer Hitze so köcheln und ggf. immer wieder etwas Wasser nachleeren und umrühren, damit nichts anbrennt.

Tipp:

- Den Spinat untermischen und weitere 30 Minuten leicht köcheln. Dazwischen immer wieder rühren und etwas Wasser begeben, damit nichts anbrennt. Achtung: das riesige Spinatvolumen fällt beim Kochen sehr stark zusammen.
- Kurz vor Schluss den Koriander, das Garam Masala, den Joghurt und den Mango-Chutney untermischen.
- Beilage: Reis in jeglicher Form oder meine Lieblingsbeilage: Aloo Tiki (indische Kartoffelplätzchen).
- Die Lammverächter können natürlich auch Rindfleisch nehmen. Es wird aber sicher nicht so zart werden.
- Alternativ zur Currypaste kann man auch 3...4 übertolle Esslöffel hochwertige Currypulvermischung nehmen. Dann muss man aber noch zusätzlich stark salzen.
- Oder anstelle von Fleisch: Tofuwürfel. Zuerst mit Sojasauce marinieren du im Sesamöl kurz anbraten. Erst ca. 5 Minuten vor Schluss zum Curry geben.
- Statt Joghurt gerne auch Kokosmilch.

