

Rogan josh- Curry

stark gewürztes, traditionelles Lammgericht persischer Herkunft

ZUTATEN (4 Personen):

600 g Lammfleisch oder Rind
3 -4 El Ghee oder Öl
1 große Zwiebeln gehackt
3 Knoblauchzehen
125 ml Joghurt
7 Pfefferkörner
1 TL Currypulver
1 EL Korianderpulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Kurkuma
1 EL geriebener Ingwer
1 TL Salz
2 x 400 g Dose Tomaten
3 TL Garam Masala
1 Becher Joghurt
1 Handvoll Korianderblätter zum garnieren

ZUBEREITUNG

Fleisch in 2,5 cm. große Würfel schneiden. Zwiebel in Ghee weichdünsten, Knobi, Joghurt, Ingwer und alle Gewürze (bis auf Garam Masala) unterrühren.

Fleisch, Salz und Dose Tomaten mit Flüssigkeit dazugeben und 60-90 min. dünsten lassen bis das Fleisch weich ist. Deckel weg u Flüssigkeit verdampfen lassen. Garam Masala einrühren und mit Korianderblätter dekorieren. Dazu passt der Palao Reis