

Lammcurry mit frischen Früchten für 4 Personen

Rezeptur:

1 Lammschulter	1 Zwiebel
gehackte Lammknochen	2 Lorbeerblätter
1 Lauch	5 Wacholderbeeren
2 Karotten	2 Knoblauchzehen
¼ Sellerie	
2 Zwiebeln	1 gelber Paprika
100 g Kokosflocken	¼ l Kokosmilch
2 Teelöffel Currypulver Anapurna	2 Stück Zitronengras
2 Esslöffel Mehl	300g Dose Pfirsiche
1 Esslöffel Mondamin	300g Dose Mandarinen
2 Esslöffel Mango Chutney	2 reife Bananen
½ frische Ananas	

und so wird´s gemacht:

Lammschulter von Sehnen und Fett befreien und in 2 cm starke Würfel schneiden. Die Parrüren, Knochen und das grob gewürfelte Gemüse zusammen in einem großen Topf mit Sonnenblumenöl leicht anbraten, ohne große Farbgebung. Mit Wasser auffüllen Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und die grob zerdrückte Knoblauchzehe zugeben und 2 Stunden ausköcheln lassen.

Pfirsiche, Mandarinen und 1 Banane fein pürieren. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in heißem Öl anschwitzen. Flamme zurückschalten und Kokosraspeln sowie den Curry, das Mehl und Mondamin dazu geben, gut verrühren mit dem Fond ablöschen und das Obstpüree dazugeben.

Nun die Lammstücke in heißem Öl anbraten. Zu unserem Ansatz dazu geben. ¾ Stunde köcheln lassen anschließend die in Würfel geschnittene Ananas, Paprika und 2 Stangen zerdrücktes Zitronengras dazugeben und nach einer weiteren ¼ Stunde mit Salz, Pfeffer und Mango Curney abschmecken und mit Kokosmilch verfeinern.

Gebackene Banane als Garnitur

Banane in große Stücke schneiden. Mit einer Panade aus Kokosraspeln und gehackten Haselnüssen panieren und im schwimmenden Fett heraus backen. Als passende Beilage empfehlen wir Ihnen Reis.

Interessante Neuigkeiten und aktuelle Aktionen finden Sie unter www.kreuz-steinheim.de