Curry—Lammragout

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

15	ml	Öl
700	g	Lammschulter ohne Knochen, 30 g Würfel
120	g	Zwiebel, Brunoise
30	g	Honig
1	TL	Tomatenmark
2	EL	Currypulver(Madras)
60	ml	Rotwein
300	ml	Lammfond braun, wenn nicht vorhanden dann Gemüsefond
50	g	Rosinen
2	ST	Knoblauchzehen
1/2	TL	Nelkenpulver
1	ST	Sternanis
2	ST	Kardamom
		Thymian
2	ST	Lorbeerblatt
1	ST	Zitronengras
		Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Herstellung:

1. In Kasserolle Öl erhitzen, Fleisch beigeben und rundherum kräftig anbraten.
2. Fleisch aus Kasserolle nehmen.
3. Zwiebel in Öl anbraten, mit Honig karamellisieren, tomatisieren, Currypulver dazugeben und mit Rotwein ablöschen.
4. Einreduzieren lassen, mit Lammfond aufgießen, Rosinen beigeben und Fleisch dazu geben (Fleisch darf nur 2/3 bedeckt sein).
5. Gewürze beigeben und zugedeckt leicht wallend garen.
6. Sauce leicht abziehen und abschmecken.

TIPP:
Nach Bedarf mit Chili würzen und fertige Sauce mit Joghurt verfeinern.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.