

LAMM ROGAN JOSH NAAN

- PORTIONEN: 4
- ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
- KOCHDAUER: 2-2½ STUNDEN

ZUTATEN:

- 450G/1LB MAGERE LAMMSCHULTER ODER KEULE, IN WÜRFEL MIT 2.5CM/1 INCH SCHNEIDEN
- 30ML/2 EL ÖL
- 2 MITTLERE ZWIEBELN, GESCHÄLT UND AUFGESCHNITTEN
- 2 KNOBLAUCHZEHEN, GESCHÄLT UND ZERSTOSSEN
- 1 X 2.5CM/1 INCH STÜCK FRISCHER INGWER, GESCHÄLT UND FEIN GEHACKT ODER ZERSTOSSEN
- 1 ZIMTSTANGE
- 5ML/1EL CHILIPULVER
- 15ML/1 EL GEMAHLENER KORIANDER
- 10ML/2 TL GARAM MASALA
- 5ML/1 TL GEMAHLENER KURKUMA
- 1 X 400G DOSE GEHACKTE TOMATEN
- 30ML/2 EL PASSIERTE TOMATEN
- 450ML/¾ PINT GUTER, HEISSER LAMMFOND
- SALZ UND FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
- 6 KLEINE, NEUE KARTOFFELN, HALBIERT
- 100G/4OZ BLUMENKOHLRÖSCHEN
- NATURJOGHURT ZUM GARNIEREN
- FRISCH GEHACKTE KORIANDERBLÄTTER, ZUM GARNIEREN

ZUBEREITUNG:

1. DIE HÄLFTE DES ÖLS IN EINER GROSSEN ANTIHAFTBESCHICHTETE PFANNE ERHITZEN UND DAS LAMM IN ETAPPEN FÜR 3-4 MINUTEN BRÄUNEN. EIN EINE 1,2 L/2 PINT KASSEROLE LEGEN.

2. DAS VERBLEIBENDE ÖL IN DIE GLEICHE PFANNE GEBEN UND DIE ZWIEBEL, DEN KNOBLAUCH, INGWER UND DIE GEWÜRZE FÜR 3-4 MINUTEN ODER BIS SIE WEICH UND GOLDEN SIND ANBRATEN. IN DIE KASSEROLE GEBEN.
3. DIE TOMATEN, DIE PASSIERTEN TOMATEN UND DEN FOND HINZUGEBEN. ZUM KOCHEN BRINGEN, DIE HITZE REDUZIEREN, ABDECKEN UND FÜR 2-2½ STUNDEN ODER BIS DAS LAMM WEICH IST KOCHEN, GELEGENTLICH UMRÜHREN. WENN NÖTIG WÜRZEN.
4. 30 MINUTEN VOR DEM ENDE DER KOCHZEIT DAS GEMÜSE HINZUFÜGEN.
5. VON DER KOCHSTELLE NEHMEN, DIE ZIMTSTANGE ENTFERNEN UND MIT DEM JOGHURT UND DEM KORIANDER GARNIEREN.
6. MIT BASMATI-REIS UND EINER AUSWAHL VON INDISCHEN RELISHES SOWIE POPPADOMS ODER NAAN-BROT SERVIEREN.