

THAI-LAMMCURRY

- PORTIONEN: 6
- ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN
- KOCHDAUER: 30-40 MINUTEN UND DIE ZEIT FÜR DAS MARINIEREN

ZUTATEN:

- 675G/1½ PFUND MAGERE, ENTBEINTE LAMMKEULE, SCHULTER ODER NACKENFILET, IN 2.5CM (1 INCH) GROSSE WÜRFEL GESCHNITTEN
- 15ML/1 EL SONNENBLUMENÖL
- 1 X 400G DOSE KOKOSMILCH
- FÜR DIE GRÜNE CURRYPASTE:
- 4 FRÜHLINGSZWIEBELN, GESCHNITTEN
- 2 GRÜNE ODER ROTE CHILIS, ENTKERNT UND FEIN GESCHNITTEN
- 2 KNOBLAUCHZEHEN, GESCHÄLT UND ZERSTOSSEN
- 2.5CM/1INCH STÜCK FRISCHER INGWER, GESCHÄLT UND FEIN GEHACKT
- 15ML/1 EL KORIANDERSAMEN, FEIN ZERSTOSSEN
- 2 FRISCHE STÄNGEL ZITRONENGRAS (ERHÄLTlich IN ALLEN GUTEN SUPERMÄRKTEN), FEIN GESCHNITTEN
- GROSSE HANDVOLL FRISCHE KORIANDERBLÄTTER
- GROSSE HANDVOLL FRISCHE BASILIKUMBLÄTTER
- SALZ UND FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
- 30ML/2 EL SONNENBLUMENÖL
- EXTRA DÜNN GESCHNITTENE CHILIS, FRÜHLINGSZWIEBELN ODER FRISCHER KORIANDER ZUM DEKORIEREN

ZUBEREITUNG:

1. GEBEN SIE ALLE ZUTATEN FÜR DIE CURRYPASTE AUSSER DER GARNITUR IN EINEN MIXER UND MIXEN SIE SIE BIS SIE EIN SÄMIGE KONSISTENZ HABEN.
2. GEBEN SIE ALLES IN EINE GROSSE SCHÜSSEL, FÜGEN DIE LAMMMISCHUNG HINZU UND VERMENGEN SIE MIT DER PASTE. ABDECKEN UND FÜR 30 MINUTEN ODER ÜBER NACHT IN DEN KÜHLSCHRANK STELLEN.
3. DAS ÖL IN EINER GROSSEN PFANNE ODER EINEM WOK ERHITZEN UND DAS LAMM MIT DER CURRYPASTE HINZUGEBEN. ZUM KOCHEN BRINGEN, GELEGENTLICH UMRÜHREN,

DIE HITZE REDUZIEREN, ABDECKEN UND FÜR 35-40 MINUTEN BIS DAS FLEISCH WEICH IST KÖCHELN LASSEN.

4. DIE KOKOSMILCH HINZUGEBEN UND FÜR WEITERE 5-7 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.

5. MIT DEN FEIN GESCHNITTENEN CHILIS, FRÜHLINGSZWIEBELN ODER KORIANDERBLÄTTERN DEKORIEREN UND MIT EINFACHEM BASMATI-REIS UND BLATTSPINAT SERVIEREN.

TIPP:

SIE KÖNNEN AUCH EIN GLAS FERTIGES GRÜNES THAICURRY BENUTZEN, WENN SIE DAS MÖCHTEN.