

# Lamm in würziger Koriander-Sahne-Sauce mit ganzen Chilischoten (indisch)

Hier handelt es sich mal wieder um ein echt indisches Gericht mit vielen Gewürzen und ziemlich scharf, zubereitet nach richtig indischer Art - kein Wunder, dass es schmeckt wie beim Inder.

Ich kann nur jedem, der gerne indisch kocht und deswegen auch schon über die notwendigen indischen Gewürze verfügt, empfehlen, dieses Rezept einmal auszuprobieren.



## Zutaten für 4 Personen

600 g Lammfleisch (z.B. aus der Keule oder irgendetwas, was sich gut zum Schmoren eignet - den Metzger fragen)

250 g Schmand (oder Crème fraîche)

100 ml Sahne

1 Bund Koriander

2 Zwiebeln

4 Zehen Knoblauch

1 Stück Ingwer (daumengroß)

1 Tl Schwarzkümmelsamen (auch Zwiebelsamen genannt)

1 Tl Kreuzkümmelsamen

1 1/2 Tl Fenchelsamen

1 Tl Bockshornkleesamen

1 Tl Senfkörner

8 grüne Chilischoten

neutrales Speiseöl

1/2 Tl Kurkuma

Salz



## Zubereitung

Das Fleisch grob zerteilen.

Koriander (samt Stengeln) mit Schmand und Sahne im Mixer, in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren.

Zwiebeln schälen und grob zerkleinern.

Knoblauch schälen und grob zerkleinern.

Ingwer schälen und grob zerkleinern.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ebenfalls pürieren.

Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Bockshornkleesamen und die Senfkörner in einem Mörser zerstoßen.

Die Chilischoten waschen und längs einschneiden.

In einem Wok oder einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand Öl erhitzen, die Chilischoten darin einige Minuten anbraten, dann das Zwiebelpüree hinzugeben, alles bei mittlerer Temperatur knapp 10 Minuten lang anbraten lassen.

Die Hitze reduzieren, die Gewürzmischung aus dem Mörser dazugeben, dann die Koriandersahne und Kurkuma unterrühren, alles mit 1 Tl Salz würzen.

Aufkochen lassen, das Fleisch hinzugeben, und leise köchelnd in mindestens 45 Minuten (eventuell auch länger, die Konsistenz des Fleisches muss geprüft werden) gar kochen, mit Salz abschmecken.

Und dazu gibt es Reis.

Quelle: <http://www.anagoria.de/rezepte/rez0079.html>