

Gulai Bagar

Indonesisches Lammcurry

	Für 4 Personen
Zubereitungsart:	Schmoren
Vorbereitungszeit:	15-20 min
Schmorzeit:	1.5 Std
Total Zubereitungszeit:	2 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	tief



700 g Fleischwürfel (z.B. Schulter, Gigot) vom Engadinerlamm

1.	1 TL Koriander gemahlen 2 TL Kardamom gemahlen 2 TL Kreuzkümmel gemahlen 1 TL weisse Pfefferkörner gemahlen 6 Nelken gemahlen 1/2 Zimtstange, zerbröckelt	Alles zu einem Curry vermischen Alternative: fertige Currymischung (Garam Masala) verwenden!
2.	1 Essl. Öl od. Bratbutter Fleischwürfel	In Bratpfanne heiss werden lassen Portionenweise anbraten, herausnehmen und Hitze reduzieren.
3.	Wenig Öl 1 grosse Zwiebel, fein gehackt 2 Knoblauchzehen, gepresst 1/2 TL Ingwer, frisch gerieben 1 kleiner roter Chili, entkernt <i>oder</i> 1 EL Sambal Oelek 1 Stengel Zitronengras gehackt	Im Bratpfanne heiss werden lassen. Unter Rühren braten bis Zwiebeln weich sind.
	Vorbereitete Currymischung	Beigeben und unter Rühren ca. 2 min mitbraten
	Fleisch	Beifügen und alles mischen.
4.	1 kl. Dose gehackte Tomaten (400g) 1 kleine Dose Kokosmilch (ca. 175ml) 2 dl Wasser	Zugeben, aufkochen, abschmecken (salzen). Bei kleinem Feuer halb zugedeckt gut 1.5 Std schmoren, gelegentlich umrühren. Servieren mit Reis.

Quelle: M. Brunner-Surati, Betty Bossi Zeitung 3/98

Notizen:

Mehr Rezepte:

<http://www.engadinerschaf.ch/rezepte/>

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel,
- Weisse Pfefferkörner
- 6 Nelken
- 1/2 Zimtstange
- ODER: Fertig-Currymischung Garam Masala
- Zwiebel, Knoblauch
- Ingwer
- Chilischote oder Sambal Oelek
- Zitronengras (1 Stengel)
- Gehackte Tomaten (Dose à 400g)
- Kokosmilch 1 Dose (175ml)