

Zutaten

- 8 Lammfilets, geputzt
- 400 g Kartoffeln, gewaschen
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 75 g frischen Blattspinat, gewaschen
- 3 Chilischoten, mittelscharf
- 2-3 EL Currypulver
- 750 mlGemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 250 g Basmati-Reis
- Salz
- Raps-Öl zum Braten
- 1 Zimtstange
- 1 Knoblauchzehe zum Braten

Hauptgang

Lammfilet Indisch

Rosa gebratenes Lammfilet mit aromatischem Curry und Basmati-Reis.

So wird’s gemacht:

1. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit Öl glasig dünsten.
2. Curry zugeben, kurz mitdünsten.
3. 1/3 der Brühe und Sahne angießen.
4. Kartoffeln in 2 cm Würfel schneiden und in den Topf geben.
5. Chilischoten in Ringe schneiden und zugeben, je nach Schärfewunsch Kerne vorher entfernen.
6. Brühe immer wieder auffüllen und so das Curry sämig kochen.
7. Reis waschen, in viel Salzwasser gar kochen und abgießen.
8. Spinat zum Schluss in das heiße Curry geben, mit Salz abschmecken.
9. Lammfilets in einer heißen Pfanne mit Fett rundherum anbraten, Zimt und Knoblauchzehe zugeben und 1 Minute ruhen lassen.
10. Fleisch aufschneiden und salzen.