Indisches Lammragout mit Aprikosen

Aprikosen vorher 3 Std. in Wasser einweichen. Danach abgießen, abtropfen lassen, mit Zucker und 1 TL

Essig mischen.

Zutaten für 4 Portionen:

150 g getrocknete Aprikosen, ohne Kerne

1 TL Weißweinessig

250 ml Wasser

1 EL Zucker

1 TL Weißweinessig

4 EL Öl, oder Ghee (Butterschmalz)

3 mittelgroße Zwiebeln, fein hacken

20g Ingwer, frisch, fein gehackt

3 mittelgroße Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Stange Zimt, ca. 5-7 cm lang

6 Kardamomkapsel, grüne (im Ganzen)

1 ½ Chilischote(n), rot,

1 ½ gestr. TL, gemahlen (oder Cayennepfeffer)

1 TL, gestr. gemahlener Kreuzkümmel

*

Zuerst alle Zutaten vorbereiten, klein schneiden und bereitstellen:

Lammfleisch in gulaschgroße Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin 10-12 Min. goldbraun schwitzen. Bei mittlerer Temperatur: Ingwer und Knoblauch dazu, 3 Min. mitdünsten. Zimtstange und die Kardamomkapseln dazu. Nach 1 Min. Chili und Kreuzkümmel unterrühren. Tomaten dazu und 5 Min. köcheln. Lammfleisch, Garam Masala und Pfeffer zugeben, 5 Min. unter Rühren schmoren lassen.

Lammfond dazu und Fleisch bei sehr niedriger Temperatur langsam schmoren (zugedeckt) - ca. 40-60 Min. bis das Fleisch weich ist.

Aprikosen dazugeben, weitere 10-20 Min. schmoren. Wenn dann noch zu flüssig, ohne Deckel offen köcheln lassen. Nicht binden!

Dazu passt: Naan-Brot und/oder Basmatireis gemischt mit Rosinen (1 Handvoll), frische Kokosraspeln und frischer Koriander.

Gericht ist würzig, aber nicht scharf und ist ein geniales Geschmackserlebnis.

Garam Masala selbst zubereiten: Rezept im Internet

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 1 Std. 10 Min.

Ruhezeit: ca. 3 Std.