

Lamm in Kokossauce

Zutaten:

800g Lammschulter
5 mittelgroße Zwiebeln
1 Stück Ingwer
3 kleine Knoblauchzehen
Öl
4 Nelken
4 grüne Kardamomkapseln
2 Zimtrinden
2 TL Kreuzkümmel
1 ½ TL Kurkuma
2 TL Paprikapulver
¼ TL Chilipulver
200g stückige Tomaten (aus der Dose)
400 ml Kokosmilch
Salz

Zubereitung:

Fleisch 2 cm groß würfeln. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein hacken, Ingwer reiben und Knoblauch pressen.

Öl erwärmen. Die ganzen Gewürze darin anbraten, Zwiebeln dazu, gut braun braten. Fleisch hinzufügen und etwa 3 Minuten mitbraten.

Gemahlene Gewürze, Ingwer, Knoblauch und Tomaten hinzufügen, 2 weitere Minuten unter Rühren weiterbraten.

Kokosmilch dazugeben, salzen und bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren bis das Fleisch zart ist. Ab und zu umrühren