

Mairüben-Curry mit Lammfilet

Mildes indisches Curry mit Brandenburger Gemüse - dazu saftig gebratenes Lammfilet - ein leckeres Gericht mit leicht scharfem Kick!

Zutaten (für 4 Personen)

400 g festkochende Kartoffeln
350 g Mai-Rüben
400 g Möhren
200 g Zuckerschoten
60 g Zwiebel
7 EL Öl (Raps o. Sonnenblume)
1 Dose - 400 ml Kokosmilch (fettreduziert)
400 ml Brühe (instant ca 1 gehäufter TL)
Ca. 20 g Rote Currypaste (bei Bedarf auch mehr)
10 g Stärke + 3 EL Milch
½ Zitrone
400 g Lammfilet
1 Bund Koriander
40 g Erdnüsse
Basmati-Reis (Kochbeutel)

Zubereitung

Kartoffeln, Rüben, Möhren schälen, in mundgerechte Stücke schneiden

Fäden von Zuckerschoten entfernen

60 g Zwiebel in grobe Würfel schneiden,

in 3 EL Raps- oder Sonnenblumenöl anbraten

400 ml Kokosmilch aufgießen

3 TL rote Currypaste unterrühren

400 ml Brühe dazugeben, aufkochen

Erst Karotten dazugeben, nach 5 Minuten Kartoffeln und nach weiteren 5 Minuten Mai-Rüben

Salzen

Insgesamt ca. 15 Minuten kochen, bis Gemüse gar ist, Zuckerschoten ca. 2 min vor Ende der Garzeit dazugeben

10 g Stärke mit 3 EL Milch verrühren, damit Currybrühe andicken

Koriander und Erdnüsse hacken

Lammfilet in 3 EL Öl (Raps oder Sonnenblume) ca. 8-10 Minuten braten, salzen, pfeffern

TIPP: Das Fleisch eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Hat es Zimmertemperatur, wird es zarter.

Anschließend 10 min in Alufolie ruhen lassen

Currygemüse mit Koriander und Erdnüssen garnieren, mit Lammfilet und Reis servieren

Olaf Kosert und Antenne Brandenburg wünschen guten Appetit!