

Indische Lammkeule

Wer die indische Küche kennenlernen will, sollte dieses Rezept ausprobieren: Die indische Lammkeule ist ein typisches Gericht der farbenfrohen Küche des Subkontinents.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 60 min

Koch/Backzeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 4,0 h



Zutaten

4 Stk.	Lammkeulen
1.20 l	Wasser (warmes)
120 ml	Sonnenblumenöl
1 Stk.	Ingwer
1 Stk.	Muskatnuss
1 EL	Muskatblüten
2 EL	Fenchelsamen
3 Stk.	Lorbeerblätter
1 Stange	Zimt
1 TL	Ingwer
1 TL	Pfefferkörner
1 TL	Nigellasamen
1 TL	Gewürznelken
2 TL	Kreuzkümmel
50 g	Butter
1 Stk.	Zwiebel
1 EL	Paprikapulver
1 TL	Chilipulver
2 EL	Vollkornmehl

Für die Garnitur

4 EL	Ingwer
2 Stk.	Chilischoten
Nach Belieben	Korianderblätter
Nach Belieben	Zitronenspalten

Zubereitung

1. Für die indische Lammkeule den Backofen auf 160°C vorheizen. Die Lammkeulen mit Öl einreiben und mit Salz würzen. Ingwer schälen und grob hacken. Mit etwas Wasser in den Mixer geben und zu einer feinen Paste pürieren.
2. Muskatnuss klein hacken, Zimtstange in kleine Stücke brechen und Lorbeerblätter klein schneiden. Muskatnuss, Muskatblüte, Fenchelsamen, Lorbeerblätter, Zimt, gemahlener Ingwer, Pfefferkörner, Nigellsamen, Nelken und Kreuzkümmelsamen in einer Gewürzmühle fein mahlen.
3. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Butter in einem Bräter zerlassen und die Zwiebeln darin hellbraun dünsten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das restliche Öl im Bräter erhitzen und die Lammkeulen darin rundherum anbraten. Herausnehmen und warm stellen.
4. Die Temperatur reduzieren und die Ingwerpaste in die Pfanne geben. Mit dem Bratensatz verrühren und mit Paprikapulver und Chili bestäuben. Die Gewürzmischung und etwas Salz hinzufügen.
5. Die gedünsteten Zwiebeln dazugeben und mit warmem Wasser auffüllen. Alles gut verrühren und die Lammkeulen hineinlegen. Mit geschlossenem Deckel auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 3 Stunden garen lassen, dabei die Lammkeulen alle 30 Minuten wenden.
6. Gegen Ende der Garzeit das Mehl mit etwas Wasser verrühren und in die Sauce rühren, um sie anzudicken. Für die Garnitur den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Chilischoten waschen und in dünne Ringe schneiden.
7. Korianderblätter waschen und klein schneiden. Die Lammkeulen zusammen mit der Sauce, dem Ingwer, Koriander, den Chilis und Zitronenspalten anrichten und servieren.

Tipp

Die indische Lammkeule schmeckt gut mit indischem Brot oder Reis als Beilage.