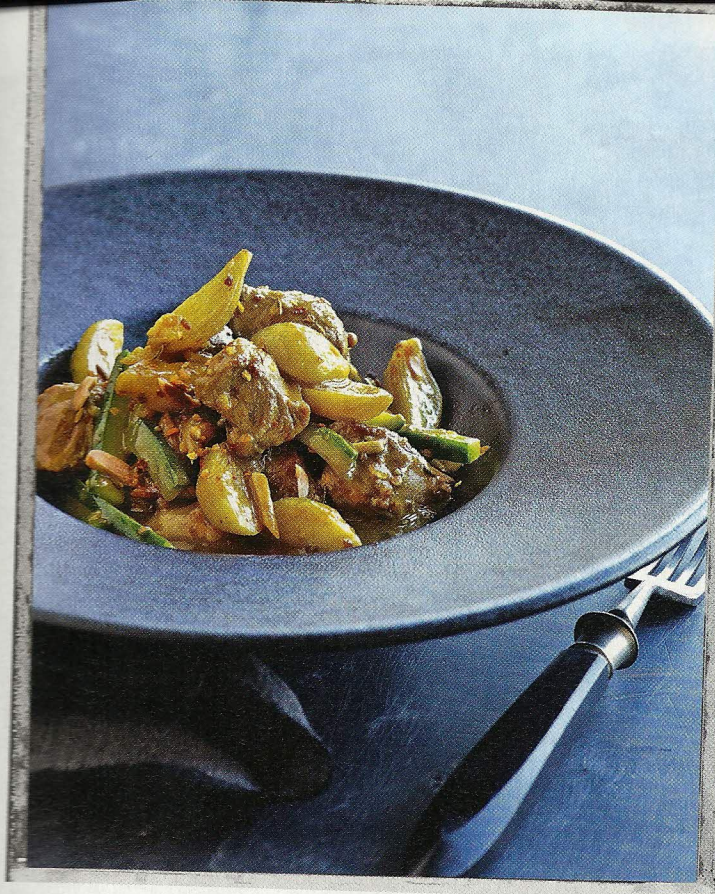




Lammcurry mit Mandeln

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 TL Madras-Curry aus der Mühle*

4 EL Olivenöl*

2 Knoblauchzehen

600 g Lammhuft

2 EL Mandelstäbchen

250 g Schalotten

2 dl Rinds- oder Lammfond

150 g Salatgurke

Salz

1. Curry mahlen. Die Hälfte des Currys mit der Hälfte des Öls mischen. Knoblauch dazupressen. Lammhüftchen in grosse Würfel schneiden. Mit der Currymarinade mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett hell rösten. Beisitestellen. Schalotten in Schnitze schneiden. Im restlichen Öl glasig dünsten. Restlichen Curry dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Fond ablöschen. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3. Gurke halbieren, entkernen, ungeschält in feine Streifen schneiden. Fleisch mit der Marinade in einer heissen Bratpfanne rundum ca. 2 Minuten anbraten. Mit den Gurkenstreifen zur Sauce geben und darin einige Minuten ziehen lassen. Mit Curry und Salz abschmecken.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

**Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 20 g Fett, 4 g Kohlenhydrate,
1400 kJ/350 kcal**