

Bangon Gosht



Lammragout mit Melanzani

Zutaten (für 4 Personen):

1 Lammkeule, 1 großer Melanzani, 5 EL Öl, 1 EL Garam Masala, 4 Zwiebeln, 3 Stk. Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Salz, 150g Joghurt, 1 EL Ingwer gerieben, 1 TL Chilipulver, 1 TL gemahlener Koriander, etwas Muskatnurr, 2 TL Fenchelsamen gemahlen, 2 TL Paprika (Edelsüß), 1 EL Kichererbsenmehl, 1 EL Mehl, 2 Paradeiser, frischer Koriander

Zubereitung:

Lammkeule von Haut und Fett befreien, waschen und trocken tupfen. Fleisch vom Knochen lösen und in 5-7 cm Stücke schneiden (kann natürlich auch schon geschnitten gekauft werden); Öl erhitzen; Fleisch anbraten; mit 1/2 TL Garam Masala bestreuen; unter Wenden 2-3 Minuten weiterbraten; Fleisch herausnehmen und warm stellen;

Melanzani ebenfalls in 5-7 cm große Stücke schneiden; mit etwas Öl im Bratensatz ebenfalls anbraten und herausnehmen; Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden, im Bratfett goldbraun rösten. Fleisch und Melanzani wieder zugeben; Knoblauch schälen, pressen; mit Tomatenmark, Salz und Joghurt verrühren; mit Chili, Ingwer, Koriander, Muskat und restlichem Garam Masala mischen; alles zum Fleisch geben, 2-3 Minuten unter Wenden köcheln.

Ca. 1 l Wasser, Fenchel, Paprika und Kichererbsenmehl verrühren; zum Curry gießen, Lorbeer zufügen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 50- 60 Minuten schmoren. Mehl in 2 EL Wasser glatt rühren. Ins Curry rühren, aufkochen und 3 weitere Minuten köcheln. Paradeiser waschen, würfeln. Koriander waschen, abzupfen und zum Anrichten verwenden!