Küche

Nr. 21, 24. Mai 2005

LAMMFILETS MIT GEWÜRZEN UND GEMÜSECURRY

Für 4 Personen

2 Lammfilets (je etwa 250 g)
1 EL Olivenöl

Gewürzmischung:
8 TL Korianderkörner*
3 TL Kreuzkümmel, ganz**
1 TL schwarze Senfkörner*
1/2 TL getrocknete Chilischote, gebrochen
2 Gewürznelken
1 TL Meersalz
2 TL Kurkuma*

Gemüsecurry:
2 Frühlingszwiebeln
150 g Rüebli
200 g violette Auberginen
1 rote Peperoni (oder zwei halbe Peperoni verschiedener Farbe)
150 g Süsskartoffeln
200 g Zucchetti
2 EL Olivenöl
Meersalz
2-3 dl Wasser
1 Ingwerwurzel (2-3 cm lang und etwa daumendick)
1 grosse Knoblauchzehe
1 Bund frischer Koriander
1 Becher Nature-Joghurt (500 g)

1) Für die Gewürzmischung Korianderkörner, Kreuzkümmel, Senfkörner, Chilischoten und Nelken in einer Pfanne (ohne Fett) leicht erwärmen, damit sich die Aromen entfalten können. Im Mörser oder im Mixer grob zerkleinern. Salz dazugeben. 4 gehäufte TL der Gewürzmischung für das Gemüse beiseite stellen.

2) Backofen mit einer Servierplatte auf 70 Grad O+U vorheizen. Lammfilets mit der restlichen Gewürzmischung würzen. In der Bratpfanne in Olivenöl rundum kurz anbraten. Auf die Servierplatte legen, mit Aluminiumfolie bedecken und im Ofen etwa 1 Stunde garziehen lassen.

3) Das Kurkumapulver zur beiseite gestellten Gewürzmischung geben. Frühlingszwiebel samt Grün hacken. Restliches Gemüse schälen, in grobe Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und zuerst die Zwiebeln, dann die Karottenwürfel anbraten. Nacheinander Aubergine, Peperoni und Süsskartoffel dazugeben. Gewürzmischung hinzufügen und gut mischen. Mit Wasser ablöschen, aufkochen.

4) Ingwer reiben, Knoblauch pressen und zum Gemüse geben. Koriander grob hacken und die Hälfte darüber streuen. Mit Salz abschmecken und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Zucchettiwürfel und zwei Drittel des Joghurts dazugeben, kräftig rühren und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Falls nötig, noch etwas einkochen lassen. Zuletzt restlichen Koriander und Joghurt dazugeben und abschmecken.

5) Lammfilets in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüsecurry anrichten. Nach Belieben mit etwas Meersalz verfeinern.

* In Fach- oder Asiengeschäften erhältlich.
** regional auch in der Migros erhältlich.

Harmonisch: Der feine Currygeschmack am Gemüse passt perfekt zum zarten Lamm.

© Migros-Magazin

Saisonküche
Das Kochmagazin der Migros: 12 Mal jährlich für Fr. 34.-.

Bestellung oder Gratis-Probe-Exemplar:
Tel. 0848 877 777 (Normaltarif).
www.saison.ch