



# LAMMCURRY MIT GRÜNEN ERBSEN



Für 4 Portionen

## ZUTATEN

500 gr mageres Lammhackfleisch  
 200 gr gefrorene Erbsen  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 2 Lorbeerblätter  
 1 Zimtstange  
 4 grüne Kardamomkapseln  
 4 Nelken  
 1 TL Kümmelsamen  
 2 fein geschnittene Zwiebeln  
 2 fein gehackte Knoblauchzehen  
 1 cm Stück fein gehackter Ingwer  
 400 gr stückige Tomaten in der Dose  
 1 TL Salz  
 1 TL Kurkuma  
 1 TL Chilipulver  
 1 EL gemahlener Koriander  
 1 TL Garam Masala  
 1 EL Kasuri Methi (getrocknete Bockshornkleebblätter)  
 1 TL Honig  
 2 EL gehackte Korianderblättchen

## ZUBEREITUNG

Öl in der Pfanne erhitzen und Lorbeerblätter, Zimt, Kardamom und Nelken einige Sekunden heiß anbraten, bis sie anfangen zu duften. Kümmelsamen dazugeben und nach einer Minute die Zwiebeln hinzufügen. Das Ganze 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben, und zwei Minuten später auch die Tomatenstückchen aus der Dose. Bei geschlossenem Deckel 10–15 Minuten köcheln lassen und anschließend alle restlichen Gewürze dazugeben. Nochmals für ca. zwei Minuten köcheln lassen.

Honig, Erbsen, Lammhackfleisch und 400 ml heißes Wasser hinzufügen. Aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel weitere 40–45 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis das Lamm gar und die Soße leicht eingedickt ist.

Mit frischem Koriander garnieren und zusammen mit Naan (siehe Rezept) oder Reis servieren.