

Lamm-Kichererbsen-Curry mit Garlic Naan

Zutaten für das Curry-Gewürz (für 3 Personen):

- 0,2 TL Kurkuma
- 0,2 TL Chilipulver
- 2 TL Kreuzkümmel-Pulver
- 2,2 TL Garam Masala
- 1 TL Meersalz
- 2 TL brauner Rohrzucker

Die Gewürze in einer kleinen Schüssel vermischen und zur Seite stellen.

Zutaten für das Curry:

- 2 EL Olivenöl
- 300 g Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 50 g frischer Ingwer
- 400 g Lammkotelett
- 400 g Fleischtomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Wasser
- 300 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 100 g Tiefkühl-Erbsen
- Salz
- 1 Bund Koriander

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Tomaten vierteln und entkernen. Das Fleisch portionieren.

Öl in einer großen, tiefen, beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Das Lamm dazugeben. Unter Umrühren sautieren, bis das Fleisch auf allen Seiten leicht angebraten ist. Tomaten, Tomatenmark, Curry-Gewürz, Wasser und Kichererbsen dazugeben und alles umrühren.

Das Curry zum Kochen bringen, dann den Herd auf kleinste Stufe stellen und die Pfanne zudecken. 5-7 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren. Die Erbsen hinzufügen und nur so lange kochen, dass sie noch knackig sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Curry gegebenenfalls mit Salz nachwürzen. Koriander waschen, klein hacken und unterheben. Einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen.

Zutaten für das Brot:

- 250 g Mehl
- 125 ml Milch
- 75 g (Fettgehalt 3,5 %) Naturjoghurt
- 8 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 8 ml Olivenöl
- 0,5 TL Salz
- 4 EL Butterschmalz
- 4 Zehen Knoblauch

Alle Zutaten bis auf Knoblauch und Butterschmalz in einer Rührschüssel vermischen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Hälfte in den Teig geben, mit der Hand kneten und zu Kugeln formen. Anschließend auf einem Brett zu kleinen Fladen ausrollen. Restlichen Knoblauch auf die Fladen streuen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Die Teigfladen darin von jeder Seite 1–2 Minuten backen.

Anrichten:

· etwas Joghurt

Das Curry in tiefe Teller oder Schalen füllen und etwas Joghurt und Koriander darüber geben. Das Brot dazu servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 18.03.2023

Koch/Köchin: Hendrik Teutenberg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen