

Indische Lammkeule

by Andreas - Mittwoch, Dezember 23, 2009

<http://mundgericht.de/index.php/indische-lammkeule/>

Normalerweise bestehen indische Lammgerichte aus Hack oder gewürfeltem Fleisch. Hier mal eine Ausnahme. Eine mit reichlich Gewürzen versehene Festtags-Lammkeule.

2 kg Lammkeule (ohne Knochen)

125 gr. Joghurt

1 EL Zitronensaft

1 Knoblauchknolle

1 ½ EL Korianderpulver

2 TL Kreuzkümmelpulver

2 Zimtstangen

2 Gewürznelken

4 Lorbeerblätter

1 TL Cayennepfeffer

4 Kardamomkapseln

Pfeffer

2 EL Öl

4 getrocknete Aprikosen

400 ml Lammfond

Die Keule mit Zitronensaft und Pfeffer einreiben, mit den Aprikosen füllen, mit Bindfaden oder Zahnstochern schließen und in einen eingeölten Bräter legen. Die Knoblauchknolle an der unteren Seite etwa einen cm abschneiden und zu der Keule in den Bräter stellen. Den Lammfond angießen.

Alles bei mittlerer Hitze ca. 50 Minuten braten.

Nun die Knoblauchzehen aus der Knolle drücken und die restlichen Gewürze dazugeben. Alles ca. 1 1/2 Stunden bei niedriger Hitze braten. Die Keule immer mal wieder mit dem Bratensaft übergießen.

Zum Schluß das Fleisch einige Minuten im Backofen ruhen lassen. Den Bratensaft abschöpfen, durch ein Sieb gießen und in einen Topf geben (eventuell mit ein paar EL Wasser verlängern). Den Joghurt einrühren und kurz aufkochen.

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station