

LAMM MASALA AUS KENYA

VON

BETTY FERREZ AKA MAMA AFRICA

Zutaten für 4 Personen

1 kg Lammfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500g Tomatenpelati (mit Tomatenstücken)
8 EL Erdnussöl
2 EL Bier
¼ TL Zucker
2 TL Salz
1-2 grüne Chilischoten

Gewürze

2 TL Grama Masala
2 TL Gelbes Curry
1 TL Chili Pulver
1-2 Curryblätter
1 TL Paprika
1 TL Pfeffer
1 TL Aromat
20g Ingwer
etwas Koriander

Zubereitung (Zubereitungszeit aktiv ca. 30min)

- Lamm mit kaltem Wasser waschen und Wasser abtropfen lassen.
 - Ingwer und Knoblauch mit Knoblauchpresse verkleinern und Gewürze bereitstellen.
 - Öl erhitzen und Zwiebeln goldig anbraten.
 - Tomaten Pelati dazugeben und ständig umrühren bis die Tomatenstücke weg sind.
 - Gewürze (ohne Salz und Curryblätter) hinzufügen.
 - Fleisch sofort begeben und gut umrühren, damit das Fleisch gut gewürzt ist.
 - Bier darunterrühren (Bier sorgt dafür das Gericht nicht «lämmlät»)
 - Wasser hinzufügen bis Fleisch mit Wasser bedeckt ist, auf mittlerer Stufe 45 Minuten bis 1 Stunde köcheln lassen (ab und zu umrühren).
 - Salz, Curryblätter und in zwei geteilte Chilischote hinzugeben (soll es sehr scharf werden, Chili in kleine Stücke schneiden) und umrühren.
 - Nach ca. 45 Minuten probieren, ob das Fleisch zart und durch ist und prüfen, ob nachgesalzen werden muss. Falls das Fleisch noch nicht durch ist, eine Tasse Wasser begeben und für 15 Minuten nochmals köcheln lassen und erneut probieren.
- Serviervorschlag mit Reis, Sima (Maisgriesspolenta), Chapati/Kartoffeln

„Afro Pfingsten steht für mich für Multikulturalität, wodurch mir jedes Jahr neu die Möglichkeit geboten wird meine kenianische Esskultur mit Menschen in der Schweiz zu teilen, was mich mit tiefer Freude erfüllt...“

