

Lamm-Curry mit Spinat

Für 2 Personen

200 g Lammlende	150 g Basmatireis	1 kleines Bananenblatt
400 g Blattspinat	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
50 g Ingwer	4 EL Butterschmalz	20 ml Sahnejoghurt
1 TL Chilipulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkumapulver	1 TL Bockshornklee
Cayennepfeffer	Salz	

Den Basmatireis mit Salzwasser bissfest garen. Die Stiele vom Spinat entfernen, waschen und trocken schleudern. Anschließend den Spinat in eine Schüssel kurz mit heißem Wasser übergießen und mit Eiswasser abschrecken. Das Lammfleisch waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, würfeln und im Butterschmalz im Wok andünsten. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Anschließend das Fleisch und den Ingwer zu den Zwiebeln geben, alles anbraten, mit 300 Millilitern Wasser ablöschen und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Anschließend den Spinat hinzugeben, erneut etwa zehn Minuten garen und mit den Gewürzen abschmecken. Das Curry mit dem Basmatireis in dem Bananenblatt auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt servieren.

Jennifer Hennigs-Töpfer am 06. Oktober 2011