

# Indisches Kichererbsen-Curry mit Lamm und Raita

**Für zwei Personen**

**Für die Currymischung:**

2 TL Koriandersaat	2 TL schwarze Pfefferkörner	2 TL frische Fenchelsamen
2 TL Kreuzkümmel	2 TL schwarze Senfsaat	1 TL Chiliflocken
1 TL Kurkumapulver		

**Für das Kichererbsencurry:**

200 g vorgegarte Kichererbsen	125 g stückige Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 EL Ghee	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer

**Für das Lammrücken:**

2 Lammlachse à ca. 150 g	1 TL gemahlener Kurkuma	1 TL Senfpulver
4 EL Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer

**Für die Raita:**

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Zitrone, Saft	200 g Naturjoghurt	2 Zweige Pfefferminze
Salz	Pfeffer	

**Für die Currymischung:**

Koriandersaat, schwarze Pfefferkörner, Fenchelsaat, Kreuzkümmel schwarze Senfsaat mit Chiliflocken in einer Pfanne ohne Öl erwärmen.

Die Gewürze im Mörser mittelfein zerstoßen und mit dem Kurkumapulver mischen.

**Für das Kichererbsencurry:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ghee in einer Pfanne erhitzen, die abgetropften Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Curry und Cayennepfeffer hinzufügen.

Etwa 20 Minuten cremig köcheln lassen.

**Für das Lammrücken:**

Die Lammlachse waschen und trockentupfen.

Salz, Pfeffer, Kurkuma und Senfpulver vermischen und die Lammlachse damit einreiben.

Lammlachse mit Öl in einer Pfanne von jeder Seite etwa 4 Minuten anbraten. Die Lammlachse auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rosa garen.

**Für die Raita:**

Die Salatgurke entkernen und ungeschält raspeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Gurke, Ingwer, Zwiebel, Frühlingszwiebeln und gehackte Minze mit Zitronensaft marinieren. Naturjoghurt unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Doreen Hoppe am 09. April 2019