

EPISODE 23 - LAMM TIKKA MASALA

Zutaten - Marinade:

1 EL Kreuzkümmel
1 EL Garam Masala
1 TL Korianderpulver
½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL Salz
2 EL Limettensaft
300 g Joghurt 9%
Rote Lebensmittelfarbe (optional)

Zutaten - Soße:

1 EL Olivenöl
50 g geklärte Butter
1 Zwiebel gewürfelt
1 EL Ingwerpüree
4 Knoblauchzehen gehackt
1 TL rote Chili Flocken
1 EL Garam Masala
2 EL Tomatenmark
200 ml Kokosnusmilch
200 ml passierten Tomaten
1 TL Salz

800 g Lammfleisch in Würfel geschnitten

Marinade -

Die trockenen Zutaten über das Fleisch streuen und gründlich einmassieren
Joghurt, Limettensaft und Lebensmittelfarbe zugeben und gut vermischen
Über Nacht in den Kühlschrank stellen

Soße -

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen
Die geklärte Butter hinzufügen und schmelzen
Zwiebel hinzufügen und braten bis sie an den Rändern braun werden, gelegentlich
rührend ungefähr 12 Minuten
Füge den Knoblauch und den Ingwer hinzu und brate für 1 - 2 Minuten
Wenn die Zwiebeln weich und vollständig gebräunt sind, Garam Masala und Chili
dazugeben und durchrühren



EPISODE 23 - LAMM TIKKA MASALA

Füge die Tomatenmark hinzu und durchrühren

Tomatenpüree dazugeben und durchrühren

Etwas Salz dazugeben und dann die Kokosmilch hinzufügen und durchrühren

Für 5 bis 10 Minuten köcheln lassen

Den Ofen auf 250 ° C vorheizen

Das Lammfleisch aus der Joghurtmischung rausnehmen und dabei lasse so viel Joghurt wie möglich auf dem Fleisch

Die Lammstücke auf Spieße fädeln

Auf einen Rost platzieren und für 5 Minuten auf der mittleren Schiene in den Ofen stellen

Stelle den Ofen in den Grillmodus um und stelle das Rack auf das oberste Regal

Grill bis der Joghurt leicht verkohlt oder geschwärzt ist, ca. 2 Minuten auf jeder Seite

Entferne das Lamm von den Spießen

Mit der Sauce über Basmatireis servieren und mit Koriander garnieren