

Srilankisches Lammcurry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

8 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 50 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 5.-

Nährwert pro Rezept

549 Kcal, 33 g Fett, 21 g KH

Zutaten

5 cl Sonnenblumenöl

40 g Zwiebeln, grob würfeln

2 g Ingwer, hacken

1 g Knoblauch, hacken

120 g Lammragout

Tonamat (RL Gewürz)

1

Zwiebeln im Öl andünsten
weitere Zutaten zugeben und mitdünsten
nach Belieben würzen

15 g Sellerie, würfeln

15 g Karotten, würfeln

2 g Sri Lanka Curry (Coop Fine Food Gewürz)

1 dl Rindsbouillon (RL Gewürz)

2

beigeben und mit Bouillon ablöschen
40-50 Min. kochen lassen

6 g schwarze Linsen, gekocht

8 g rote Linsen, gekocht

8 g gelbe Linsen, gekocht

1/2 Curryblatt

Sri Lanka Curry (Coop Fine Food Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

3

zugeben
abschmecken
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe