



Asiatisches Lammragoût im Nudelnest

Aus welchem Land dieses Rezept stammt kann ich nicht sagen, vielleicht aus Nepal. Die Idee dazu habe ich aus der Rezeptsammlung des Schweizerischen Engadinerschaf Zuchtvereins, www.engadinerschaf.ch, da wird es als Nepalesisches Lammvoressen bezeichnet, es könnte aber auch aus einem anderen fernöstlichen Land stammen. Die Gewürze Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander sind jedenfalls gängige Zutaten in vielen asiatischen Küchen und auch Bestandteile von Currys. Ergänzt werden die Gewürze mit reichlich Zwiebel, Peperoni und Tomate. Dazu wird meist Reis gereicht, aber auch dünne Nudeln passen ausgezeichnet.

Und selbstverständlich habe ich Lammfleisch vom Engadinerschaf aus der Zucht der Fam. Kägi aus Wetzikon verwendet, kaufen kann man es jeden 2. Samstag am Dorfmarkt in Robenhausen. Der frische, biologisch angebaute Ingwer stammt aus der Schweiz, angeboten von Astrid und Edi Müller, ebenfalls am Dorfmarkt.

Zutaten (2 Portionen)

300g Lammvoressen
1 grosse Zwiebel
1/2 Peperoni
2 Datteltomaten
1Tl Kreuzkümmel
1Tl Koriander
2Tl Kurkuma (Pulver)
1 frische Ingwerknolle (ca. 30g)
1El Sauerrahm
Mehl
Salz
Bratbutter

Lammvoressen mit Küchenpapier trockentupfen und mit Mehl bestäuben. In Bratbutter anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel, Peperoni (geschält) und Tomaten in Streifen schneiden. In der gleichen Pfanne ca. 5 Minuten dünsten. Fleisch dazugeben.

Kreuzkümmel und Koriander im Mörser zerstoßen, mit dem Kurkuma vermischen und über das Fleisch geben. Ingwer leicht anschneiden und mit einer feinen Raffel dazureiben. Mit ca. 1-2 dl Wasser ablöschen, das Ragoût sollte etwa zur Hälfte bedeckt sein. Salzen.

1 Stunde zugedeckt leicht köcheln lassen. Danach Deckel wegnehmen und offen nochmals 1/2 bis 3/4 Stunden köcheln lassen, damit die Sauce etwas eindickt. Zum Schluss Sauerrahm dazugeben, vermischen und anrichten.





