

Lamm-College-Curry mit Mango

4 Personen/ Vorbereitungszeit 60 Min.

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 500 g Tomaten
- 500 g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken)
- 150 g Naturreis
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Mandelblättchen
- 2 EL Öl
- 2–3 EL College-Curry
- 1 reife Mango
- 6 Stiel(e) Koriander

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und klein schneiden. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Fleisch waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.
3. Reis in 350 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
4. Inzwischen Mandeln in einem Schmortopf ohne Fett anrösten, herausnehmen. Öl im Topf erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundherum ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
5. Zwiebeln im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Chili zugeben. Mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Tomaten zugeben, 350 ml Wasser angießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Offen 10–15 Minuten schmoren.
7. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 1 cm große + Würfel schneiden. Fleisch und 2/3 Mango zum Curry geben und kurz erhitzen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Curry nochmals abschmecken. Mit übriger Mango, Mandeln und Koriander bestreuen.

Reis passt gut dazu