

Lamm-Kebab mit Curry-Kartoffeln

344

Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte 2006, 2, 178

Bemerkungen:

Zutaten: 8 Lammfilets (etwa 600 g),
1 Knoblauchzehe,
5 EL Olivenöl,
30 ml Limettensaft,
2 Sternanis,
1 TL Kumin (Kreuzkümmel)
1 grüne Paprikaschote,
2 Zwiebeln,
500 g kleine Kartoffeln,
1/2 TL Kurkuma,
200 ml Kokoscreme,
150 ml Gemüsebrühe,
3 Lauchzwiebeln,

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Rezept:

Lammfilets abspülen, trocken tupfen und Sehnen und Fett abschneiden. Fleisch in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl, Limettensaft, 1 Sternanis und 1/2 TL Kumin verrühren. Lammwürfel darin etwa 30 Minuten marinieren.

Paprika abspülen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Beides in 2 EL heißem Öl andünsten. Gewürze zugeben, Kokoscreme und Gemüsebrühe zugießen und alles bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf etwa 12 Minuten kochen.

Lauchzwiebeln abspülen, putzen, in feine Ringe schneiden und unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken- Lammfleisch und Paprikastücke abwechselnd auf spieße stecken.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum etwa 4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den lauwarmen Curry-Kartoffeln servieren.

Pro Portion ca. 570 kcal, E 48 g, F 30 g, KH 24 g, BE 2

Fertig in 50 Minuten