

## SONNTAGS BRATEN

# Raffiniertes Curry von Salzwiesenlamm mit gelben Linsen

**Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten  
(plus 60 Minuten Kochzeit)**  
**Rezept für vier Personen**

### Zutaten:

- 800 g Salzwiesenlamm (von der Schulter; Knochen vom Fleisch entfernen lassen)
- 300 g Zwiebeln
- 200 g Süßkartoffel
- 200 g violette Möhren
- 100 g Gelbe Linsen, getrocknet
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Sonnenblumenöl
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Currypaste (rot)
- 200 ml Kokosmilch
- ¼ l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund frischen Koriander
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Bitterorange (Saison Dezember bis Ende März)

### Zubereitung:

Die Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten schälen und waschen. Das Fleisch, Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten in etwa drei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Chili waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einer Schmorpfanne erhitzen, das Fleisch anbraten, die Zwiebeln dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und schöne Farbe geben. Das Tomatenmark und den Curry dazugeben, kurz mitrösten und mit der Brühe aufgießen. Aufkochen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze geschlossen schmoren lassen.

Die Kartoffeln, Karotten, Chili und Kokosmilch dazugeben und weitere 30 Minuten langsam schmoren. Fünf Minuten vor Ende der Garzeit die gekochten Linsen (nicht zu weich kochen) und den frisch gehackten Koriander dazugeben.

Kurz vor dem Servieren mit dem Saft der Bitterorange beträufeln. Dazu Basmatireis oder Nudeln reichen.

Manfred Suhling ist Chefkoch im „El Mundo“ in der Überseestadt. Er teilt sich diese Kolumne mit weiteren Bremer Köchinnen und Köchen.

FOTO: EL MUNDO

