Lamm Rogan Josh

Rogan Josh

Heute ist Rogan Josh ein Klassiker der nordindischen Küche. Seinen Ursprung hat dieses Gericht in der Küche der Mogulen, die während der heißen Monate in den indischen Ebenen wegen des angenehmeren Klimas nach Kaschmit zogen. Seinen Namen verdankt das Gericht dem Wort rogan, was soviel bedeutet wie Farbe und josh, was rot, Hitze und Leidenschaft meint. Seine charakteristische leuchtend rote Farbe bekommt dieses Gericht durch die Verwendung von Kaschmir-Chilipulver, welches auch für das typische Aroma sorgt. Durch die Joghurt-Marinade wird das Lammfleisch besonders zart und schmackhaft.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

700 g Lammkeule ohne Knochen
2 Tomate(n)
3 EL Butterschmalz
1 ½ EL Ingwer-Knoblauch-Paste
2 EL Tomatenmark
2 Blätter Lorbeer
1 EL Koriander
1 TL Kaschmir-Chilipulver
1 Zwiebel(n)
½ TL Kurkuma
1 TL Salz
½ TL Garam Masala

Für die Marinade

350 g Joghurt
½ TL Asant



Lamm Rogan Josh

Vorbereitung

Den Asant zunächst in 2 EL Wasser auflösen, dann den Joghurt in einer großen Schüssel mit dem aufgelösten Asant verrühren. Das Lammfleisch zuerst von Fett und Sehnen befreien und dann in ca. 5 cm große Würfel schneiden. Die Lammwürfel in der Marinade wenden und diese mit den Händen gründlich in das Fleisch einreiben. 30 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten entkernen und grob hacken, die Zwiebel schälen und ebenfalls grob hacken. Tomaten und die Zwiebel im Mörser oder Mixer zu einer Paste zerkleinern.

Zubereitung

Das Ghee in einer großen Pfanne oder einem Bräter mit dicht schließendem Deckel bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Knoblauch-Ingwer-Paste hineingeben und anbraten, bis der Knoblauch zu duften beginnt. Tomaten-Zwiebel-Mischung, Tomatenmark, Lorbeerblätter, Koriander, Chilipulver

© 2026 coquina.de

und Kurkuma unterrühren, die Hitze reduzieren und auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren 5 bis 8 Minuten köcheln. Die Lammwürfel mit der Marinade und das Salz zugeben und 2 Minuten anbraten. Abdecken und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten köcheln. Das Lamm sollte genug Flüssigkeit abgeben, um nicht am Pfannenboden anzubacken, wenn die Sauce aber zu trocken ist, sollte noch etwas Wasser untergerührt werden. Das Lamm mit dem Garam masala bestreuen, die Pfanne wieder abdecken und das Gericht weitere 15 bis 20 Minuten köcheln, bis das Lammfleisch zart ist. Dann alles nochmals abschmecken. Das leuchtend rote Kaschmir-Chilipulver, das Sie in indischen Lebensmittelläden bekommen, verleiht dem Gericht ein besonders authentisches Aroma.

© 2026 coquina.de