Doppel-Zwiebel-Lamm
Muttan do Piyaja

Muttan do Piyaja ist ein herzhaftes Lammfleischrezept mit großzügigen Mengen an knusprige Zwiebeln, Joghurt und aromatischen Gewürzen. Gerade das perfekte Lamm-Curry, das Sie für Dinner-Partys kochen können.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
1 Kilogramm Lammfleisch
150 g Joghurt
5 Zwiebel(n)
5 cm Ingwer
6 Zehen(n) Knoblauch
6 EL Öl
½ Stange(n) Zimt
5 Kardamom, schwarz
8 Gewürznelke(n)
3 Blätter Lorbeer
1 EL Koriander gemahlen
1 EL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Cayennepfeffer
1 Prise Salz
1 TL Garam Masala


Doppel-Zwiebel-Lamm

Vorbereitung
Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Joghurt in einer großen Schüssel cremig rühren und die Fleischstücke hineinlegen.
Die Zwiebeln schälen. Die Hälfte in feine Ringe schneiden, die andere Hälfte fein hacken. Getrennt beiseite stellen. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

Zubereitung
Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelringe darin braten, dann herausnehmen und beiseite stellen.
Nun Zimt, Kardamom, Nelken sowie Lorbeerblätter ebenfalls in den Topf geben und kurz rösten. Die Fleischstücke hinzufügen und solange braten, bis das Fleisch von allen Seiten gebraten ist.
Die fein gehackten Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und alle Gewürze, außer dem Garam Masala, hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten kochen, bis das Fleisch gar ist.
Anschließend die bereits gebratenen Zwiebelringe und das Garam Masala darunter mischen und das Gericht noch für einige Zeit zugedeckt durchziehen lassen.

© 2026 coquina.de