



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Herzhafte Gerichte

Lamm- Muck: (Fleischgericht)

Zutaten

400 g	Lammschulter
300 ml	Kokosmilch
10 Blätter	Bärlauch
2 TL	Currymischung
2 Stück	Frühlingszwiebeln
2	Tomaten
1	Zucchini
1	Chilischote
2 Tl	Ingwer frisch
2 Tl	Senfkörner schwarz
½ Tl	Tamarindenpaste
½	Knoblauchzehe
4 El	Ghee
100 ml	Wasser
100 ml	Sahne

Vorbereitung

In Würfel schneiden ca. 1 cm **wahlweise Tofu**

oder 2 TL Bärlauchpaste

Ringe

Würfel

halbieren und in Scheiben schneiden

kleine Würfel

Zubereitung

Jetzt im selben Topf (ohne ihn auszuwaschen) Ghee in einem heißen Topf geben, die Senfkörner dann den Ingwer und die Knoblauchzehen anrösten, nun die Zucchini, die Frühlingszwiebeln und Tomaten hinzugeben. Jetzt alles wieder in eine Schüssel zurückleeren. Jetzt im selben Topf (ohne ihn auszuwaschen) die Lammschulter in heißem Ghee anbraten. Mit Wasser ablöschen und mit Kokosmilch und Sahne aufgießen und mit den restlichen Zutaten würzen (Bärlauch, Curry Tamarindenpaste, Chili). Die Lammschulter kochen bis sie weich ist (ca. 20 min.). Jetzt erst das ange dünstete Gemüse wieder hinzufügen und 2 min mitkochen lassen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

