Lamm in pikanter Joghurtsauce

»Lamm in pikanter Joghurtsauce«: Die Lammsteaks werden zunächst nur kurz angebraten und dann mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Gewürznelken, Zimt und Kardamom fertiggegart. So bleibt das Lamm zart und saftig, mit einem reichen, fleischigen Geschmack. Grüne Chilischoten bringen eine angenehme Schärfe ins Spiel. Der Joghurt macht die Sauce cremig und fügt eine milde Säure hinzu, die die Schärfe und die Gewürze ausbalanciert. Petersilie fügt eine frische, grüne Note als Garnitur hinzu.

Herkunft: Europa
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl
4 Lammsteaks
1 Zwiebel(n)
2 Zehen(n) Knoblauch
3 Chilischote(n) grün
1 TL Kreuzkümmel
4 Gewürznelke(n) gemahlen
1 TL Zimt
12 Kardamom, grün
200 ml Wasser
300 g Joghurt
25 g Mandeln gemahlen
Zum Garnieren
1 Zweig(e) Petersilie



Lamm in pikanter Joghurtsauce

Vorbereitung

Die Zwiebel in Scheiben schneiden und den Knoblauch fein hacken oder in Scheiben schneiden.

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und Lamm auf beiden Seiten anbraten, dann abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Zwiebeln, Knoblauch und Chilies in die Pfanne geben und 5 Minuten dünsten. Die Gewürze unterrühren und weitere 3 Minuten braten. Mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren und das Lamm hineingeben und 10 Minuten köcheln lassen. Das Joghurt und die gemahlenen Mandeln in die Pfanne geben und weitere 15 Minuten kochen, bis das Lamm gar ist und dabei stets umrühren. Wenn die Sauce zu dick wird, sollte etwas Wasser nachgegossen werden. Das Lamm und die Sauce mit Mandelsplittern bestreuen und mit Petersilie garnieren.

© 2026 coquina.de