Lamm mit gebratenen Gewürzen
Bhuna Gosht

Bhuna bezeichnet eine charakteristische Kochmethode in der Curry-Zubereitung, bei der die Gewürze in Öl ohne Zugabe von Wasser unter ständigem Rühren angebraten werden. Ein Curry, das die Bezeichnung Bhuna trägt, hat durch das lange Anbraten der Gewürze - etwa 20 Minuten - ein besonders intensives Aroma. Durch das ständige Rühren wird verhindert, dass die Gewürze am Topfboden ansetzen. Das Fleisch wird ohne Zugabe von Wasser mit den Gewürzen im eigenen Saft gegart, dadurch erhält dieses Gericht einen besonders kräftigen Geschmack. Das Resultat ist ein köstliches Curry, das gleichermaßen gut mit Reis, Roti oder Brot schmeckt. Damit sich der Arbeitsaufwand lohnt, ist dieses Rezept für 1 Kilogramm Lammfleisch berechnet. Was nicht sofort gegessen wird, lässt sich gut einfrieren.

Herkunft: Indien
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

5 EL Öl
3 Blätter Lorbeer
1 Kardamom, schwarz
2 Stange(n) Zimt
1 TL Pfefferkörner schwarz
6 Gewürznelke(n)
5 Zwiebel(n)
4 cm Ingwer
6 Zehen(n) Knoblauch
1 Chilischote(n) grün
1 Kilogramm Lammfleisch mit Knochen
1 Prise Salz
½ TL Kurkuma
1 ½ TL Koriander
1 TL Kaschmir-Chilipulver
1 TL Garam Masala
250 g Tomate(n)
5 EL Joghurt

Zum Garnieren

1 Zweig(e) Koriander



Lamm mit gebratenen Gewürzen



Lamm mit gebratenen Gewürzen

Vorbereitung

Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben oder sehr fein hacken. Die Tomaten waschen und pürieren, die Chili fein hacken (Achtung: Hände waschen nicht vergessen!). Das Koriandergrün zum Garnieren hacken. Das Lammfleisch von den

© 2026 coquina.de

Knochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Zubereitung

Das Öl in einem Topf zusammen mit den Zimt- oder Lorbeerblättern, Kardamom und Zimtstange erhitzen. Sobald die Blätter zu braten beginnen, die Pfefferkörner und die Nelken mitbraten. Nach 1 Minute die Zwiebeln einrühren und in etwa 15 Minuten mit leichter Farbe anschwitzen. Den Ingwer, Knoblauch, grüne Chili, Lammfleisch und -knochen sowie 1 Teelöffel Salz zugeben und bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten braten. Dabei alle paar Sekunden die Gewürze vom Topfboden kratzen. Falls das Ganze zu trocken wird, 2 Esslöffel Wasser zufügen. Kurkuma, Koriander, rotes Chilipulver und Garam Masala einstreuen und unter ständigem Rühren noch 5 Minuten mitbraten. 2 Esslöffel Wasser und die pürierten Tomaten zugeben und unter häufigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Nun 1 Liter Wasser zugießen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Hitze reduzieren. Den Joghurt leicht aufschlagen, einrühren, alles gut vermischen und das Lammfleisch bei mittlerer Temperatur gar schmoren. Mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und servieren.

© 2026 coquina.de