



Linsen-Eintopf

Herkunft: Indien

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen: 2 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Zwiebel(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

1 Prise Madras Chilipulver

2 EL Madras Curry

200 g Joghurt

2 EL saure Sahne

600 g Hammel oder Schaf

250 g schwarze Linsen

60 g Butter

1 TL Salz

300 g Paprika eingelegt

Vorbereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebeln, den Knoblauch, Chili- und Currypulver, Joghurt und saure Sahne zugeben und alles zu einer Sauce vermischen. Darin das gewürfelte Fleisch 2 Stunden einlegen.

Zubereitung

Die Linsen waschen, kurz aufkochen und sofort wieder abgießen. Danach das Fleisch bei geringer Hitze 15 Minuten in heißer Butter schmoren. Die Linsen, Salz, 750 ml Wasser zugeben, im Schnellkochtopf 10 Minuten garen und die Paprikastreifen untermischen.