

MADRAS LAMMCURRY

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

8 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 50 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 5.-

Nährwert pro Rezept

549 Kcal, 33 g Fett, 21 g KH

Zutaten

5 g Sonnenblumenöl

40 g Zwiebeln, grob würfeln

2 g Ingwer, hacken

1 g Knoblauch, hacken

120 g Lammragout

2 g RedLine Madras Curry **1** im Öl andünsten

15 g Sellerie, würfeln

15 g Karotten, würfeln

50 g Kokosmilch

150 g Wasser

6 g Linsen, gemischt gekocht

0.5 g Curryblätter

1.5 g Salz

RedLine Scharfmacher **2** zugeben, 40-50 Min. kochen lassen
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe