



Filets vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Rote Beete-Curry und Vanille-Raita



Zutaten

Für die Filets:

- 8 – 12 Filets vom Walisischen Lamm
- etwas Ghee, Butterschmalz oder Rapsöl
- etwas Flockensalz

Für das Rote Beete-Curry:

- 4 mittelgroße Rote Beete-Knollen, geputzt
- Salz
- 90 ml (6 EL) Olivenöl
- 300 g Karotten, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 4 große Zwiebeln, geschält und geviertelt
- 60 ml (4 EL) Dijon-Senf
- ½ rote Chilischote, entkernt und fein geschnitten
- 20 – 30 g (1 ½ – 2 EL) Sri Lanka-Curry-Gewürzmischung (Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen, Kümmel, Zimt, Senf, Sternanis, Nelken, Kardamom, Muskatnuss, Ingwer, etwas Zucker, Salz und Pfeffer)
- 400 ml intensive Gemüsebrühe
- 400 ml (1 Dose) hochwertige Kokosmilch
- 200 g feingehackte Mandeln
- Kreuzkümmel nach Geschmack
- evtl. etwas Rote Beete-Saft

Für das Vanille-Raita:

- 2 Becher Vanillejoghurt
- ½ Tasse Korianderblätter, gezupft und fein geschnitten
- ¼ grüne Gurke, geschält, entkernt, in feine Streifen geschnitten
- 1 Prise Salz

Zubereitungszeit:

45 Minuten

Portionen: 4

Küche: indisch,
asiatisch

Zuschnitt: Filet



- Kreuzkümmel und Korianderpulver nach Geschmack
Als Beilage eignet sich am besten heißes Naan-Brot.

Zubereitung

1. Rote Beete in Salzwasser gar kochen. Abseihen und Kochwasser auffangen. Rote Beete schälen und in ca. 3 cm x 3 cm große Würfel schneiden.
2. Olivenöl in Kochtopf erhitzen. Karotten und Zwiebeln hineingeben und rundherum ca. 5 Minuten lang anrösten, bis Gemüse von allen Seiten goldbraun ist. Erst mit Senf vermengen, dann Curry-Gewürzmischung und Chili hinzugeben. Alles nochmals rösten. Dabei stets weiter rühren, damit nichts anbrennt. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 – 20 Minuten zugedeckt kochen, bis Karotten gar sind.
3. Für das Vanille-Raita Zutaten in Schüssel miteinander vermischen und bis zum Servieren kalt stellen.
4. Walisische Lammfilets aus Kühlschrank nehmen, abwaschen, trocken tupfen und bei Zimmertemperatur ca. ½ Stunde ruhen lassen.
5. Für Curry nun gegartes Gemüse mit Pürierstab fein pürieren. Kokosmilch hinzugeben und alles nochmals aufkochen lassen. Mandeln hinzufügen und alles vermischen. Rote Beete-Stücke in Curry geben, ca. weitere 10 Minuten köcheln lassen und dabei mit Kreuzkümmel abschmecken. Bei zu fester Konsistenz mit Rote Beete-Kochwasser oder Rote Beete-Saft vermengen und Farbe des Curries nach Wunsch gestalten. Curry kurz beiseite stellen.
5. Ghee, Butterschmalz oder Rapsöl in Pfanne erhitzen und Lammfilets von allen Seiten ca. 2 – 3 Minuten lang goldbraun anbraten.
7. Lammfilets mit Flockensalz bestreuen und sofort mit Rote Beete-Curry, Vanille-Raita und heißem Naan-Brot servieren.