

## Schnelles Lamm-Spinat-Curry zu Basmatireis



Zutaten für 4 Portionen

Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Zutaten:

230 g Rii Jii Basmatireis

500 g frischer Spinat (oder 300 g TK-Spinat, aufgetaut)

50 g frischer Ingwer

2 Knoblauchzehen

420 g ausgelöster Lammrücken oder Lamm-Filet

2 EL Öl

je ca. 1 gestrichenen TL Kumin, Koriander, Zimt, Chili, Paprika und Kurkuma (alternativ 1,5 EL Currypulver)

2 EL Röstzwiebeln, 1 EL rote Linsen

400 ml Kokosmilch

100 ml Gemüsebrühe

½ Bund frischer Koriander

2 EL Limettensaft

Reis abspülen und in Salzwasser nach Packungsbeilage 25 Minuten garen. Spinat waschen und in Salzwasser 1 Minute blanchieren. Spinat kalt abspülen, abtropfen lassen und sehr gut ausdrücken (TK Spinat auftauen lassen und gut ausdrücken). Spinat grob hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Den Ingwersaft ausdrücken und aufbewahren. Knoblauch schälen und fein hacken. Lammfleisch in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und die Gewürze darin anbraten bis sie duften. Lammstreifen in den Gewürzen kurz anbraten. Aus dem Topf nehmen und warm halten.

Ingwersaft, Röstzwiebeln, Linsen und Spinat in den Topf geben und mitdünsten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren, im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten garen. Nach 5 Minuten das Lammfleisch zugeben.

Koriander waschen und hacken. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Koriander und Limettensaft abschmecken und mit dem Reis anrichten.

Pro Portion ca. 730 kcal, 33 g E, 43 g F, 53 g KH.