

## Indisch - Lamm-Curry mit Spinat (4 Personen)

800 gr	Lammschulter in 2 cm grossen Würfeln
3 EL	Rapsöl
2	Grosse Zwiebeln (in Streifen geschnitten)
1 Stck.	Ingwer (4 cm, geschält und gerieben)
6	Knoblauchzehen (zerdrückt)
¾ TL	Cayennepfeffer
1 EL	gemahlener Kreuzkümmel
1 EL	gemahlener Koriander
1	Dose Eiertomaten (400 gr)
1 EL	Tomatenmark
1 ½ TL	Salz
500 gr	frischer Spinat

### ZUBEREITUNG

1. Öl in der Pfanne erhitzen
2. Zwiebeln ca. 12 min. goldbraun anbraten
3. Ingwer und Knoblauch hinzufügen, 5 min. braten
4. Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Koriander begeben dann das Lammfleisch
5. Fleisch rundum anbraten
6. Tomaten, Tomatenmark und Salz hinzugeben, gut durchrühren
7. 2 dl Wasser hinzugeben
8. Durchrühren, aufkochen
9. Hitze reduzieren und das Fleisch ca. 1 h köcheln lassen
10. Sobald das Fleisch zart ist, den Spinat begeben
11. Das Curry weiterköcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.