

Das April-Rezept aus unserem Apotheken-Kalender:



Exotisch wird es mit diesem "Lammcurry" aus der Heimat Sri Lanka unserer Apothekerin Nirosha Gunasingam aus der Alten Apotheke Godesberg.



Lammcurry

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 4 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Bockshornkleesamen
- ½ TL Fenchel
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Garam Masala
- 4 Curryblätter
- 1-3 Grüne Chilis*
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- 500 g Geschnetzeltes Lamm
- 1-2 TL Scharfe Currypulver*
- 1 Prise Salz

*je nach dem, wie viel Schärfe man verträgt

Zubereitung:

1. Kreuzkümmel, Fenchel bei schwacher Hitze in einer kleinen Pfanne kurz erhitzen, Mischung in einem Mörser pulverisieren.
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Chilis längs schneiden und in der Mitte halbieren.
3. Öl in einem Topf erhitzen, danach Zwiebeln, Chilis, Curryblätter, Bockshornkleesamen und Ingwer dazugeben und alles gut vermischen.
4. Sobald die Zwiebeln glasig gebraten sind das Fleisch hinzugeben.
5. Kurz bei großer Hitze anbraten und dann die Hitze reduzieren und ca. 15 Min. schmoren lassen.
6. Sobald sich die Flüssigkeit reduziert hat Currypulver, Garam Masala, Salz und 20 mL Wasser damit vermischen.
7. Curry kochen bis sich Ölblasen auf der Oberfläche bilden.
8. Zum Schluss noch die Pulvermischung aus Kreuzkümmel, Fenchel hinzugeben und vermischen und nochmals kurz aufkochen. **Guten Appetit!**



ALTE APOTHEKE
Godesberg

Koblenzer Straße 58
53173 Bonn - Bad Godesberg
Tel. 02 28 - 35 30-01
Fax 02 28 - 35 30-03



ALTE APOTHEKE
in Mehlem

Mainzer Str. 155
53179 Bonn - Bad Godesberg
Tel. 02 28 - 92 12 26 0
Fax 02 28 - 92 12 26-29



KURPARK APOTHEKE
Godesberg

Theaterplatz 13
53177 Bonn - Bad Godesberg
Tel. 02 28 - 35 33 35
Fax 02 28 - 3 67 04 09



APOTHEKE
an der Bornheimer Straße

Bornheimer Str. 156
53119 Bonn
Tel. 02 28 - 3 69 42 39-0
Fax 02 28 - 3 69 42 39-99