

## Taro-Curry



### Zutaten:

500 g Taro-Knollen

1 Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

2 EL rote Currypaste

400 ml Kokosmilch

2 EL Olivenöl

1 Stück (2 cm) Ingwer

250 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Taro-Knollen gut abwaschen, schälen, würfeln und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser für ca. 10 Minuten kochen, bis die Knollen weich sind. Anschließend abgießen und zur Seite stellen.

Zwiebel fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Knoblauch pressen, Ingwer fein reiben und zusammen mit der Currypaste zu den Zwiebeln hinzufügen. 2-3 Minuten anrösten, bis die Aromen freigesetzt werden. Anschließend Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und gut umrühren.

Den gekochten Taro hinzufügen und das Curry für weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Lammfleisch mit Kokos

### Zutaten:

800 g Lammschulter ohne Knochen

3 Tomaten

2 Zwiebeln

15 g Ingwer

1 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

2 TL Majoran

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 EL Tomatenmark

125 ml Gemüsefond

125 ml Rotwein

3 EL Kokosraspeln

150 g Joghurt

½ Bund Koriander

Salz, Cayenpeffer

### Zubereitung:

Tomaten grob würfeln, Zwiebeln und Ingwer fein würfeln.

Lammschulter in mundgerechte Stücke zerteilen. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch portionsweise in hoher Hitze scharf anbraten. Zwiebeln und Ingwer zugeben und kurz goldbraun braten. Rosmarin, Majoran, Kümmel, Tomatenmark und Tomaten zugeben und unterrühren. Gemüsefond und Rotwein angießen. Bei kleiner Hitze 2,5 Stunden schmoren.

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Mit dem Joghurt 5 Minuten vor Ende der Schmorzeit einrühren. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.