

## Lammcurry mit Auberginen aus dem Ofen

- 240 g Lammhüfte
- 250 ml Gemüsebrühe oder Rinderbrühe
- 150 g Sauerrahm (10% Fett)
- 150 g Karotten
  - 1 Aubergine
  - ½ Apfel
- 50 ml Apfel- oder Orangensaft
- 60 g Couscous
- 30 g Erdmandeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Currypulver, mild
  - 1 Stängel Minze, die Blätter in Streifen geschnitten
- 1 TL Honig
- 3 Wacholderbeeren
- 1 Gewürznelke
- 3 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer

---

Küchenmesser • Schneidebrett  
großer Topf, backofengeeignet, mit Deckel  
Teefilter

---

**Vorbereitung** Bereits am Vortag die Erdmandeln in Wasser einweichen. Dann abgießen und grob hacken. Die Karotten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, vom Kernhaus befreien und die Schnitze in Scheiben schneiden. Die Aubergine längs vierteln und dann in der Größe der Karotten würfeln. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

**Zubereitung** Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Auberginenwürfel mit den gewürfelten Karotten anschwitzen. Dann die Apfelscheiben zufügen, Currypulver einstäuben, gut umrühren und mit dem Obstsaft ablöschen. Die Brühe dazugeben. Lorbeer, Nelke und Wacholder in einen Teefilter füllen und hinzufügen, alles zum Kochen bringen und anschließend auf kleiner Flamme zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Den Teefilter wieder entfernen. Die Lammhüfte in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Den Couscous in den heißen Schmortopf einrühren, die Lammhüfte darauflegen und zugedeckt weitere 10 Minuten im Backofen zugedeckt schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anrichten** Die gehackten Erdmandeln mit der Minze und dem Honig unter den Sauerrahm mischen. Diesen Sauerrahmdip separat zu dem Curry servieren.

---

Nährwert pro Portion:  
647,5 kcal · Eiweiß 35,4 g · Fett 30,7 g · Kohlenhydrate 50 g · Ballaststoffe 12,3 g

---

