

## Nepalesisches Lammgericht

### Voressen auf nepalesisch

	Für 4 Personen
Zubereitungsart:	Schmoren
Vorbereitungszeit:	15 min
Schmorzeit:	1 1/2 Std.
Total Zubereitungszeit:	2 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	tief



Ca. 750 g Voressen / Ragout vom Engadinerlamm

1. 1 EL Öl od. Bratbutter In Brattopf heiss werden lassen.
2. 1 grosse Zwiebel gehackt  
2 rote Peperoni in Streifen geschnitten Gemüse mit Fleisch andämpfen.
3. 1 TL Ingwer  
1 TL Kurkuma (Gelbwurz)  
1 TL Kumin (Kreuzkümmel)  
2 TL Koriander Mischen und darüberstreuen, kurz mitdämpfen
4. 2 Tomaten, geschält, geviertelt  
1/2 TL Salz Beigeben, zugedeckt auf kleinem Feuer mind. 1.5 Std weich dämpfen.

Passend dazu: Reis

Quelle: abgeändert nach Betty Bossi-Kochbuch „Fleisch-Küche“

### Notizen:

#### ✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Zwiebeln
- 2 rote Peperoni
- Ingwer
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Koriander
- 2 Tomaten

Mehr Rezepte: <https://www.spriessbuergerverlag.ch>