



ROGAN JOSH CURRY AUS DEM SCHNELLKOCHTOPF

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN* • **KOCHZEIT:** 25 MIN • **PORTIONEN:** 4

* Der Kühlvorgang verlängert die Gesamtzubereitungszeit, plane dies entsprechend ein.

ZUTATEN

- ☐ 450g Lammragout oder Lammkeule, gewürfelt
- ☐ 250 – 450ml Wasser
- ☐ 1 – 2 EL Speisesalz, grob
- ☐ 60ml Vollmilch oder griechischer Joghurt

GEWÜRZE & GEMÜSE:

- ☐ 1 EL Tomatenmark
- ☐ 2 TL Garam Masala oder 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Chipotle-Chili-Pulver (ersatzweise Chilipulver)
- ☐ 1 TL Kurkuma
- ☐ ½ TL Zimt, gemahlen
- ☐ Cayennepfeffer nach Geschmack (bis zu 1 TL)
- ☐ 1 rote Zwiebel, gehackt
- ☐ 4 Knoblauchzehen, gehackt
- ☐ 1 TL frischer Ingwer, gehackt oder gerieben
- ☐ Zum Garnieren: Frische Korianderblätter, gehackt



ROGAN JOSH CURRY AUS DEM SCHNELLKOCHTOPF

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN* • **KOCHZEIT:** 25 MIN • **PORTIONEN:** 4

* Der Kühlvorgang verlängert die Gesamtzubereitungszeit, plane dies entsprechend ein.

TIPPS UND UTENSILIEN:

- Ersetze Milchprodukte in der Marinade durch 2 EL Zitronensaft und 60 ml Wasser.
- Verwende vorgeschnittene Zutaten, um Zeit zu sparen.
- Ersetze Lamm durch anderes Fleisch oder mehr Gemüse und überprüfe die Garzeiten.

SO GEHT'S:

1. Fleisch und Marinade im Schnellkochtopf mischen, abdecken und 6 Stunden im Kühlschrank lagern.
2. Gewürze zum Gemüse geben und mit dem marinierten Fleisch vermischen.
3. 1 Tasse Wasser unterrühren.
4. Ca. 15 Minuten bei hoher Temperatur kochen, bis der Schnellkochtopf das Signal gibt, dann 10 Minuten natürlich entweichen lassen und den restlichen Druck manuell ablassen.
5. Mit gehacktem Koriander garnieren und mit Naan-Brot oder Naturreis servieren.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.