

## **+** Lamm-Curry «Mostindien»

Vor- und zubereiten: ca. 55 Min.

**Vorbereiten:** Ofen auf 60 Grad vorheizen. Platte, Schüssel und Teller vorwärmen.

- 600 g **Lammnierstücke**, in ca. 2 cm grossen Würfeln  
**Bratbutter** zum Braten in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. braten, herausnehmen. Hitze reduzieren
- ½ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer** Fleisch würzen, warm stellen. Bratfett auftupfen
- 1 Esslöffel **Bratbutter** in derselben Pfanne warm werden lassen
- 1 **Apfel**, in Stücken  
1 **Zwiebel**, grob gehackt  
1 **Knoblauchzehe**, grob gehackt alles andämpfen
- 2 Esslöffel **Kokosraspel**  
1 Esslöffel **scharfer Curry** kurz mitdämpfen
- 2 **Tomaten**, entkernt, in Würfeln begeben, kurz weiterdämpfen
- 1½ dl **Apfelsaft**  
1½ dl **Gemüsebouillon**
- ½ Teelöffel **Salz** alles begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 20 Min. köcheln, pürieren, zurück in die Pfanne giessen. Fleisch in die Sauce geben, mischen

### **Tipp**

Statt Lamm- Rindfleisch (z. B. Huft) verwenden, nur ca. 2 Min. braten.

**Pro Person:** 13 g Fett, 32 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 1251 kJ (299 kcal)

### **Mostindien**

Der Kanton Thurgau heisst im Volksmund Mostindien. Indien, weil der Kanton in seiner Form an Indien erinnert. Und seit dem Spätmittelalter liefern ausgedehnte Obstgärten mit Apfelbäumen reichlich Most. Die Thurgauer haben dementsprechend ein grosses Repertoire an Rezepten mit Äpfeln und Most. Der saure Most wird im Thurgau einfach Saft genannt.

