



Pressemitteilung

Aberystwyth/Wales, 25. Januar 2018

Walisches Lammfleisch (g.g.A.) goes Indian

Scharfes Chili, exotisches Kurkuma und Kardamom - indische Gewürze sind ein Fest für die Sinne und machen die typischen indischen Gerichte wie Currys zu einem echten Geschmacksfeuerwerk. Kaum eine andere Landesküche ist so vielseitig und hat vergleichbar viele Gewürze. Kein Wunder, dass auch hierzulande die indische Küche immer beliebter wird.

Auch wenn traditionell eher vegetarische Gerichte ganz oben auf dem indischen Speiseplan stehen, gehören aromatische Fleischgerichte ebenso zu den Klassikern der indischen Küche. Die Kombination aus zartem Fleisch, raffinierten Gewürzen und aromatischen Soßen macht die Gerichte so unvergleichlich. Natürlich ist hochwertiges Fleisch ein absolutes Muss. Wer ein traditionell indisches Gericht mit Lammfleisch zubereiten möchte, ist mit Walischem Lammfleisch gut beraten. Es steht für herausragende Qualität und höchsten Genuss. Nicht ohne Grund verlieh die EU-Kommission Walischem Lammfleisch das Gütesiegel „geschützte geographische Angabe“.

Mehr Informationen zu Walischem Lammfleisch (g.g.A.) und zur Verfügbarkeit finden Sie unter:

<http://walisischeslamm.eu/>

Pressekontakt:

Katharina Kunze, Tel.: +49-(0)89-452219-25, E-mail: kunze@move-communications.com

Jutta Rossié, Tel.: +49-(0)89-452219-22, E-mail: rossie@move-communications.com

move communications GmbH, Kistlerhofstr. 70/Geb.88, D-81379 München



Hier eine Auswahl an leckeren indischen Gerichten mit Walisischem Lammfleisch (g.g.A.):

Korma vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit grünem Chili

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Portionen: 4

Küche: indisch

Zuschnitt: Schulter

Zutaten:

- 675 g magere Schulter vom Walisischen Lamm, in Würfel geschnitten
- 1 ml (1 EL) Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, geschält und gehackt
- 1 grüne Chili, entkernt und gehackt
- 30 g (2 EL) mildes Korma-Curry-Pulver
- 400 ml Kokosmilch
- 3 Frühlingszwiebeln, geputzt und fein gehackt
- 1 große Handvoll frischer junger Spinat
- 30 g (2 EL) Kokosraspel oder geröstete Mandeln



Zubereitung:

1. In großer Pfanne Öl erhitzen und Würfel von der Walisischen Lammschulter darin anbräunen.
2. Zwiebel und Chili hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze garen. Dabei darauf achten, dass nichts anbrennt. Korma-Curry-Pulver zugeben und mit Zutaten vermengen, bis alle Zutaten von allen Seiten von Curry-Gewürz überzogen sind. Kokosmilch zugeben und alles zum Kochen bringen. Pfannendeckel schließen und Curry 1 Stunde lang köcheln lassen.
3. Deckel abnehmen und nicht zugedeckt weitere 30 Minuten garen, damit Flüssigkeit verdunstet und eine reichhaltige, cremige Sauce entsteht. Frühlingszwiebeln und Spinat zugeben und alles verrühren.
4. Mit Kokosraspeln bestreuen und mit gekochtem Basmatireis servieren.





Curry vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Auberginen und Feigen

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Portionen: 4

Küche: indisch

Zuschnitt: Schulter

Zutaten:

- 675 g magere Schulter vom Walisischen Lamm, gewürfelt
- 15 ml (1 EL) Olivenöl
- 1 Zwiebel, geschält und grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 30 g (2 EL) Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 450 ml Lammfond
- 5 g (1 TL) Zimt
- 1 Aubergine, recht fein gewürfelt
- 6 getrocknete Feigen, grob gehackt

Für die Koriander-Salsa:

- 1 rote Zwiebel, geschält fein gehackt
- 30 g (2 EL) frische Minze, gehackt
- 30 g (2 EL) frischer Koriander, gehackt
- 1 grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt

Dazu: frische Chapatis (indische Fladenbrote)

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.

2. Olivenöl in großer ofenfester Pfanne oder im Bräter erhitzen. Walisisches Lammfleisch, gewürfelt, hinzugeben und von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Knoblauchzehen hinzugeben und 1 - 2 Minuten weiter anbraten. Garam Masala hinzugeben und alle Zutaten im Bräter darin wenden.

3. Restliche Zutaten hinzugeben, vermengen und alles zugedeckt zum Kochen bringen. Im vorgeheiztem Ofen 1 ½ bis 2 Stunden schmoren, bis Fleisch zart ist und Sauce eingedickt.

4. Für die Salsa alle Zutaten in kleiner Schüssel vermischen.

5. Curry benetzt mit Koriander-Salsa und mit gerollten Chapatis servieren.



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





Keule vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Harissa und Mandel-Pilau-Reis

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Portionen: 4

Küche: indisch

Zuschnitt: Keule

Zutaten:

- 1 Walisische Lammkeule
- 30 ml (2 EL) Olivenöl
- 30 g (2 EL) Harissapaste
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 10 Babykarotten, geschrubbt

Für den Pilau-Reis:

- 300 g Langkornreis
- 5 g (1 TL) getrockneter Koriander
- 5 g (1 TL) Kreuzkümmel
- 5 g (1 TL) gemahlener Zimt
- 10 g (2 TL) Kurkuma
- einige getrocknete Chilischoten in Scheiben (nach Belieben)
- 30 g (2 EL) geröstete Mandelblätter
- 30 g (2 EL) frischer Koriander, gehackt

Garzeit:

Medium: 25 Minuten pro 450 g/500 g plus zusätzliche 25 Minuten

Well Done: 30 Minuten pro 450 g/500 g plus extra 30 Minuten

Zubereitung

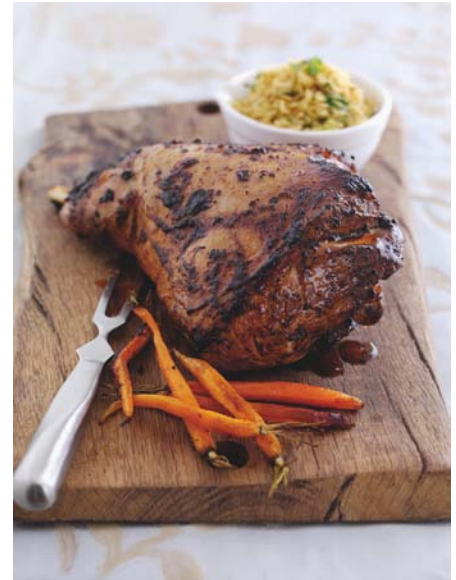
1. Ofen auf 180 °C vorheizen.

2. Walisische Lammkeule wiegen und Garzeiten nach obigen Angaben berechnen.

3. Keule in Bräter geben und darin ganz in Harissapaste mit Olivenöl einreiben. In Ofen geben und schmoren, regelmäßig mit Bratensauce benetzen. Wenn Harissapaste zu brennen beginnt, Keule leicht mit Aluminiumfolie abdecken.

4. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Babykarotten um den Braten herum legen und mit dem Bratensaft vollständig beträufeln.

5. Alle Zutaten für Mandel-Pilau-Reis außer Mandeln und Koriander in Saucetopf mit kochendem Wasser geben.



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt





6. In der Zwischenzeit, je nach gewünschten Gargrad, Keule aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.
7. Pilau-Reis solange garen, bis Reis gar aber noch bissfest ist.
8. Pilau-Reis abseihen. Mandeln und frischen Koriander unterheben.
9. Keulenbraten in groben Scheiben mit Babykarotten und Mandel-Pilau-Reis servieren.



Die Kampagne wird von der Europäischen Union und Hybu Cig Cymru – Meat Promotion Wales (HCC) – unterstützt

