

CEYLON LAMM MASALA



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 25 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.90

Nährwert pro Rezept

439 Kcal, 23 g Fett, 12 g KH

Zutaten

10 g Butter

120 g Lammragout

20 g Zwiebeln, würfeln

25 g Karotten, würfeln

25 g rote Peperoni, würfeln

25 g Bunte Linsen, gekocht

1 andünsten

2 g Ingwer, feine Scheiben

1 g Knoblauch, fein hacken

150 g Kokosmilch

2 g Curryblätter

3 g RedLine Ceylon Curry

RedLine Scharfmacher

2 alles andere zugeben und 25 Minuten schmoren

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe