

# Auszeit

## Tacos mit Roggenmehl, Lamm mit rotem Curry & Joghurt mit Petersilie, Minze & Limetten

### Zutaten für 4 Personen

#### **Lamm**

800g Lammkeule ausgelöst

200g Zwiebel

1 daumengroßes Stück Ingwer

1 Stück Kurkuma

2 Stück Zitronengras

6 Zehen Knoblauch

4 Kaffierlimettenblätter

2 Esslöffel Tomatenmark

200ml Weißwein

Salz, Currypulver

#### **Tacos**

150ml Wasser

150ml Milch

500g Roggenmehl

10g Salz

1 Teelöffel Brotgewürz

1 Teelöffel Backpulver

200ml Joghurt

1 Stück Limette

Frische Minze

Frische Petersilie

Das Lamm mit Salz & Currypulver würzen. Zwiebel grob schneiden, Kurkuma & Ingwer mit einem Teelöffel schälen & feinblättrig schneiden. Knoblauch schälen & andrücken. Vom Zitronengras die äußere Schicht entfernen, mit dem Messer anklopfen & halbieren oder dritteln.

Das Fleisch scharf an allen Seiten anbraten & wieder aus dem Schmortopf geben. In den Bratenrückständen Zwiebel braten. Nach einigen Minuten den Knoblauch, Kurkuma, Ingwer & Zitronengras dazu geben & weiter braten. Tomatenmark einrühren & kurz mitrösten, danach mit Weißwein ablöschen & in den Sud das Lamm & die Limettenblätter einlegen. Zugedeckt 4 – 5 Stunden leicht schmoren, bis das Fleisch beim Andrücken leicht zerfällt.

Die Lammkeule auf ein kleines Blech geben und mit zwei Gabeln auseinanderreißen. Den Sud durch ein Sieb seihen. Das gepullte Fleisch mit dem Sud marinieren & abdecken.

Für die Tacos aus allen Zutaten einen Teig kneten & 30 Minuten rasten lassen. Danach 50g schwere Kugeln formen & in einer Taco Presse flach drücken oder mit einem Nudelholz ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen & die Tacos ohne Öl beidseitig goldbraun backen. Danach in ein Küchentuch schlagen & so warmhalten. Die Tacos sollten noch weich sein.

Joghurt mit Limettenzesten abschmecken, Petersilie grub zupfen, Minze grob hacken. Die Kräuter mit Limettensaft marinieren.

Das Lammfleisch, wenn nötig in einem Topf wieder erhitzen, die noch warmen Tacofladen einfalten & mit Fleisch füllen, einen Esslöffel Joghurt darüber gießen & etwas Kräutersalat daraufsetzen.

Als Topping passen gepickelte Rote Zwiebel, Röstzwiebel oder Knoblauch, oder Tomatenflocken