

## Lammwürfel mit Frühlingszwiebeln und Cashewnüssen

Ofen auf 80° vorheizen und ein Platte hinein stellen

100 g	Cashewnüsse	in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, die Hälfte grob hacken, die andere Hälfte zur Seite stellen
500 g	Lammierstück Koriandersamen Kreuzkümmelsamen Pfeffer	in 2cm grosse Würfel schneiden  je 1KL in den Mörser geben und fein zerstoßen, Fleisch damit würzen
1 EL	Bratöl Salz	erhitzen die Fleischwürfel salzen und in 2 Portionen 2 Min. rundherum anbraten
<i>Wichtig: wirklich nur 2Min. insgesamt braten und sofort auf die Platte geben und in den vorbereiteten Ofen schieben, 20-30 Min. nachgaren lassen</i>		
2 EL	Olivenöl	in die Bratpfanne mit dem Bratsatz des Fleisches geben
1	Knoblauchzehe gehackt	
30 g	Ingwer gehackt	
1	Chilischote entkernt, gehackt	Gewürze andämpfen
1 B.	Frühlingszwiebeln	waschen, das Weiße in 1cm Stücke schneiden, das Grüne in feine Ringe schneiden, zugeben und mitdämpfen
	gehackte Cashewnüsse	
2,5 dl	Kokosmilch	
2 dl	Bouillon	
1 EL	Currypulver	zugeben, und leicht köcheln lassen bis es etwas eingedickt ist
1	Peperoni	mit dem Sparschäler schälen, halbieren, Kerne und Weisses entfernen in schmale Streifen schneiden, zugeben und nur noch kurz erwärmen, die Peperoni sollen noch Biss haben
		Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse mischen, sofort auf heisse Teller anrichten, mit ganzen Cashewnüssen bestreuen
4	Korianderzweige	als Garnitur dazu legen
		evtl. Reis oder Couscous dazu servieren