

Indischer Lauch mit Joghurtsauce

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Lauch – 1 TL Kreuzkümmel – 6 Pfefferkörner – 1 getrocknete Chilischote – 2 EL Butterschmalz – 2 TL Ingwer (gerieben) – 1-2 Knoblauchzehen – Salz – 150 g Joghurt

Zubereitung:

- Lauch putzen und längs halbieren, anschließend in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und waschen
- Die Gewürze im Mörser zerstoßen (Chili evtl. ohne Kerne, dann wird es weniger scharf), den Ingwer schälen und reiben, Knoblauch schälen und fein hacken
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Gewürze darin anbraten
- Lauch zugeben und unter Rühren mit braten lassen, salzen
- 3 EL Joghurt unterrühren und bei milder Hitze ohne Deckel ca. 10 Minuten schmoren (bei Bedarf etwas Flüssigkeit zufügen)
- Lauch auf einem Teller anrichten, den restlichen Joghurt unter die Sauce rühren (nicht mehr kochen lassen) und würzen
- Dazu passen Ofenkartoffeln oder Reis

Wir wünschen guten Appetit!

