

Indisches Rindfleisch-Curry* (für 6 – 8 Personen)

Barbara Lukesch, Zollikon: «Das Erfolgsgeheimnis dieses indischen Curry-Rezepts liegt in der Schmorzeit. Unbedingt die vorgeschlagene Dauer von 2 bis 2 ¼ Stunden durchhalten: es lohnt sich!

<u>Zutaten Rindfleisch-Curry</u>	<u>Zubereitung</u>
<p>1,2 kg gewürfeltes Rindfleisch zum Schmoren 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen 1 grosses Stück Ingwer Salz und Pfeffer Bratbutter 2 EL Tomatenpüree 2 gehäufte EL Garam Masala 1 TL Kurkuma Mind. 300 ml Gemüsebouillon 200 g Crème fraîche Evtl. etwas Sojasauce zum Nachwürzen</p> <p>*Dieses Gericht habe ich vor vielen Jahren im Kochbuch «Lauter Lieblingsgerichte» von Annemarie Wildeisen entdeckt.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwiebeln hacken, Knoblauch pressen, Ingwer schälen und reiben. 2. Das Fleisch gut salzen und pfeffern. In einem Bräter in der Bratbutter stark anbraten und herausnehmen. 3. Etwas Bratbutter zum Bratensatz geben. Darin Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dünsten, Tomatenpüree, Garam Masala und Kurkuma hinzufügen und mitrösten. Das Fleisch erneut hineingeben, gut mischen. Die Bouillon dazugießen, Deckel auf den Bräter und – wie gesagt – 2 bis 2¼ Stunden schmoren, bis das Fleisch sehr weich ist. 4. Die Crème fraîche dazugeben, alles umrühren. Und nachwürzen – evtl. auch mit etwas Sojasauce. 5. Dazu passt Basmatireis, eine Gemüsepfanne mit Zucchetti, Peperoni, Auberginen, Broccoli, Rübli und Zwiebeln: alles würfeln und in Bratbutter rösten (knackig, nicht weich), salzen und pfeffern. Dazu ein Raita (siehe Rezept unten)
<u>Zutaten Raita</u>	<u>Zubereitung</u>
<p>Ein grosses Stück Gurke Einige Tomaten Eine Peperoni Frischer Ingwer Koriander Joghurt nature, auch griechischer Joghurt Gemahlene Senfsamen Salz und Zucker Ein paar Spritzer Zitrone</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Das Gemüse entkernen und sehr klein würfeln, Ingwer feinreiben, Koriander hacken (Achtung: das haben nicht alle Leute gern!), alles mit dem Joghurt mischen. Mit Senfsamen, Salz und Zucker würzen. Evtl. ein paar Spritzer Zitrone hinzufügen