

Kochen mit Klaus

Indisches Rind mit Chili-Joghurt-Sauce (🌶️)

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 500 g Rindergulasch, 3 Zwiebeln, 4 Knobizehen, 1 rote Paprika,
- 250 g Champignons, 1 Zimtstange, 3 grüne Kardamomkapseln, Salz,
- Pfeffer, 3 Nelken, 15 g Ingwer, 1-2 rote Chili, 1 Dose geh. Tomaten,
- 1 TL schw. Zwiebelsamen, 1 EL Kreuzkümmel, 2 EL Koriandersamen
- 300 g Joghurt, 400 ml Kokosmilch, Öl, 2 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

1. Rind waschen, trocknen u. evtl. kleiner schneiden. Gemüse schälen. 1 Zwiebel, Ingwer u. Knoblauch fein würfeln. Rest Zwiebeln achtern. Chili fein hacken. Paprika entkernen, waschen u. grob würfeln. Pilze putzen u. vierteln. Kardamom, Nelken, Kreuzkümmel, Zwiebel- u. Koriandersamen in einem Mörser zermahlen.



2. Rind in heißem Öl anbraten. Zwiebeln, Knobi, Ingwer u. Chili mitbraten. Gewürzmischung einige Min. mitbraten u. mit Tomaten ablöschen. Zimtstange zugeben, 10 Min. kochen, salzen u. pfeffern.



3. Kokosmilch u. Joghurt unterrühren. Abgedeckt 60 Min. bei schwacher Hitze schmoren. Paprikawürfel u. Pilze zugeben u. offen weitere 30 Min. köcheln lassen. Koriander unterheben. Mit Chili u. frischen Korianderblättern garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Dazu Naan-Brote servieren!

