

Kochen mit Klaus

Indisches Rindfleisch-Curry Garam Masala

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 600 g Rindergulasch, 5 Zwiebeln, 4 Knobzehen, 1 große rote Paprika,
- 1 TL Chiliflocken, 2 EL Garam Masala-Pulver, 1 Dose geh. Tomaten,
- 5 EL Garam Masala-Currypaste, 400 ml Kokosmilch, 150 g Joghurt,
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 TL gemahlener Koriander, Salz,
- 2 EL gehackter Koriander, Öl

Zubereitung:

1. Rind waschen, trocknen u. evtl. kleiner schneiden. Zwiebeln u. Knoblauch abziehen, 2 Zwiebeln u. Knoblauch fein würfeln. Rest Zwiebeln achteln. Paprika entkernen, waschen u. grob würfeln.



2. Öl erhitzen, Rind zufügen u. scharf anbraten. Zwiebeln u. Knoblauch zufügen u. glasig dünsten, unter Rühren 10 Min. braten. Pizzatomaaten zugeben u. salzen.



3. Gemahlene Koriander, Chiliflocken, Garam Masala-Pulver, Kreuzkümmel u. Currypaste einrühren u. einige Minuten mitbraten. Kokosmilch u. Joghurt zugeben u. unterrühren. Abgedeckt ca. 60 Min. bei schwacher Hitze schmoren. Gelegentlich umrühren. Paprikawürfel unterrühren u. offen weitere 30 Min. eindicken lassen. Gehackten Koriander unterheben.



Tipp des Chaoten:

Mit indischen Karotten-Sambal und Naan-Brot servieren!



Erstellt von Klaus am 04.08.2010