



ORIENTALISCHES RINDERGULASCH



Für 4 Personen

ZUTATEN

für die Madras-Currypaste:

- 1 EL Senfkörner
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 EL Koriandersamen
- 2 milde rote Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwer
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- evtl. etwas Zitronensaft

für das Gulasch:

- 1 kg Rinderschulter
- Rapsöl zum Anbraten
- 70 g Tomatenmark
- 800 g geschälte Tomaten mit Saft (aus der Dose)
- 750 g Hühnerfond
- 1 EL Salz

ZUBEREITUNG

Für die Currypaste Senf, Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, anschließend im Mörster zerstoßen.

Chilischoten entkernen und fein hacken, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Alle Zutaten in den Mörser geben und zu einer homogenen Paste verarbeiten. Bei Bedarf etwas Zitronensaft hinzugeben.

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rinderschulter in 5 cm große Würfel schneiden. Einen Schmortopf erhitzen, Rapsöl hineingeben und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit der Currypaste und den übrigen Zutaten für das Gulasch vermischen.

Topf abdecken und das Fleisch 60-80 Minuten im Ofen schmoren. Deckel abnehmen, Ofentemperatur auf 220°C erhöhen und das Gulasch weitere 20 Minuten offen garen, bis das Fleisch schön zart ist.



ORIENTALISCHES RINDERGULASCH

ZUTATEN

ausserdem:

250 g griechischer Joghurt
1 Bio-Zitrone
(Saft und fein abgeriebene
Schale)
2 EL fein geschnittene Petersilie
2 EL fein geschnittene Dillspitzen
2 EL fein geschnittene Basilikum-
blätter
2 EL Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

Joghurt mit Zitronensaft und -schale sowie Kräutern verrühren.
Gulasch mit Kräuterjoghurt und Granatapfelkernen garnieren.

Tipp: Ein wirklich tolles Schmorgericht, das für Freunde und
Familie einfach auf den Tisch gestellt wird. Herrlich dazu ist ein
knuspriges Sauerteigbrot, mit dem man die Sauce aufzutunken kann
- Soulfood at it's best.