
Typ: Fleisch

Quelle: Zeit Magazin

Bemerkungen: Den ganzen Januar, so meint man am Morgen des ersten Januar, wird man sich von Rohkost und Mineralwasser ernähren, und zwar sehr gern. Meine Erfahrung ist, dass dieses Vorhaben nach einem Tag nicht mehr ganz so dringend ist. Dann ist es schon okay, wenn ein Essen so würzig, warm und cremig ist wie dieses Curry. Und huch! - es enthält ja gar kein Gemüse. Dafür aber Fleisch, und es gibt gleich zwei Beilagen dazu: die Kartoffeln, die mitgeschmort werden, weshalb sie ihre ganze Kohlenhydratepracht entfalten können und wunderbar wachsw weich werden. Außerdem Jasminreis, der noch besser schmeckt, wenn man ein Stück Butter hineinrührt. (Gebutterter Reis: Meine neueste Sucht, das Leben kann so einfach sein.) Und spricht eigentlich etwas dagegen, ein kühles Bierchen dazu zu trinken? Sie entscheiden!

Zutaten: Zutaten für 3 bis 4 Personen:
2 TL Kokosöl oder ein anderes Pflanzenfett,
700 g Rindfleisch (aus der Schulter, in 2 cm große Würfel geschnitten),
1 Zwiebel,
4 Knoblauchzehen,
1 Stück Ingwer,
1 kleine rote Chilischote,
1 TL Kurkuma,
1 TL gemahlener Koriander,
2 Lorbeerblätter,
1 kg Kartoffeln (festkochend),
2 Dosen Kokosmilch,
Salz,
Jasminreis,
etwas Butter,
1 Handvoll frischer Koriander (fein gehackt)

Rezept: Das Kokosöl in einem großen Topf schmelzen lassen, das Fleisch darin einen Augenblick lang anbraten. Nach ungefähr fünf Minuten die fein geschnittene Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilischote- alles fein gehackt - dazugeben. Dann folgen Kurkuma und Koriander. Ich finde, mehr Gewürze braucht es nicht, aber man kann natürlich auch ein Currypulver oder noch weitere Gewürze hinzufügen wie zum Beispiel zerdrückte Kardamomsaat, eine Zimtstange, zerstoßene Pimentkörner, gemahlene Nelken

Unter Rühren alles einen Augenblick lang weiterdünsten. Die Kartoffeln schälen und in ungefähr 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. In den Topf geben. Mit Kokosmilch aufgießen, die Lorbeerblätter hinzufügen. Salzen. Alles ungefähr 1 Stunde lang zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Am Ende ein wenig gehackten Koriander darüberstreuen.