
Typ: Fleisch

Quelle: Syed Abdullah: Indische Küche, S. 78

Bemerkungen: Das ist mein Standard-Curry-Rezept. Es ist beliebig variierbar:: Statt Rindfleisch kann Hühnchen oder Lamm verwendet werden. Ich schneide das Fleisch meistens ziemlich klein (2-cm-Würfel).

Als Gewürz (im vorliegenden Fall nur Koriander und Kurkuma) nehme ich selbst zusammengestelltes Currypulver, Schärfe nach Bedarf.

Auch Gemüse kann mit verwendet werden, z.B. Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Paprika oder Erbsen. Die kommen während der 40-minütigen Kochzeit zum jeweils passenden Zeitpunkt dazu-

Zutaten 500 g mageres Rindsgulasch
2 Knoblauchzehen (zerquetscht)
2 EL Tomatenmark
1 EL gemahlener
Koriander
¼ L Joghurt
Salz nach Geschmack
1 große Zwiebel (gehackt)
1 Stück Ingwerwurzel (2½ cm dick, zerkleinert)
2 EL Fett
2 TL Kurkuma

Rezept: Aus Joghurt, Salz, Knoblauch, Ingwer und 1 Tasse Wasser eine Marinade hystellen und die Fleischstücke mindestens 2 Stunden darin ziehenlassen. Inzwischen die Zwiebeln im Fett goldbraun braten, dann Korian-der, Kurkuma und Tomatenmark in die Pfanne geben und eMinuten kochen. Jetzt das Fleisch zusammen mit der Marinade hineingeben und auf kleiner Flamme 40 Minuten kochen.