

Curry mit Rinder-Hüfte, zweierlei Aubergine und Couscous

Für zwei Personen

Für das Garam Masala:

1 EL Koriandersamen	1 EL Kreuzkümmelsamen	1 TL schwarzer Pfefferkörner
5 grüne Pfefferkörner	1 Muskatnuss	1 Zimtstangen
3 Nelken	1 Muskatnuss	

Für das Rindfleischcurry:

300 g Rinderhüfte	1 große Zwiebel	1 rote Chili
1 grüne Chili	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	50 g türkischer Joghurt
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	1 EL Currymischung (s.o.)	250 g Tomaten
2 Datteln	50 g Mandelstifte	5 Zweige Koriander
1 EL Essigbaumgewürz	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Auberginen:

2 Auberginen	1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 Aubergine	$\frac{1}{4}$ gelbe Paprika
1 Gurke	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft
2 EL schwarze Oliven	6 Safranfäden	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Garam Masala:

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Gewürze im Mörser stoßen und durch ein Sieb fein sieben.

Für das Rindfleischcurry:

Das Fleisch waschen, trocknen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl scharf rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Gewürze dazugeben und rösch braten.

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. 5 Minuten vor dem Servieren Chili und Knoblauch dazugeben, abschmecken und mit Garam Masala, gehacktem Koriander und Essigbaumgewürz garnieren. Mit Joghurt abschmecken.

Für die Auberginen:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Aubergine halbieren und im Ofen etwa 15 Minuten schmoren. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Innere der Aubergine auskratzen, mit der Gabel fein zerdrücken und mit 2 EL Olivenöl, Minze, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die zweite Aubergine in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln, würzen und leicht melieren. In einer Pfanne mit dem übrigen Olivenöl kross ausbraten.

Für den Couscous:

Die Aubergine und Gurke von den Enden befreien und grob würfeln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden.

Couscous in ausreichend Salzwasser mit den Safranfäden gar ziehen lassen.

Aubergine, Gurke, Paprika und Schalotten mit gehackten Oliven in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken. Den Couscous dazugeben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie und Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 09. April 2019