

Indian Beef Stew

Für vier Personen:

1 EL Chilipulver	1 EL Korianderpulver	1 EL Garam Masala
2 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL Fenchelpulver	1 TL Kurkumapulver
1 TL Salz	2 TL schwarzer Pfeffer	50 g Kokosöl
1 TL Senfkörner	1 TL Bockshornkleesamen	2 grüne Chilischoten
1 rote Zwiebel	2 Tomaten	Ingwer-Knoblauch Paste
900 g Rindfleisch	1 Kartoffel	1 Karotte
3-4 Curryblätter		

In einer Schüssel die getrockneten Gewürze (Chilipulver, Salz, Pfeffer, Koriander, Garam Masala, Kurkuma, Fenchel und Kreuzkümmel) mit 1 EL Wasser zu einer Paste verrühren und einen Moment ziehen lassen.

Kokosöl in einem großen Topf erwärmen.

Senfkörner und Bockshornkleesamen dazugeben und für eine Minute erhitzen.

Chilischoten, Zwiebel und Tomaten würfeln und mit Ingwer-Knoblauch Paste und der selbst angerührten Gewürzpaste in den Topf geben.

Rindfleisch ebenfalls dazugeben und alles miteinander anbraten.

Kartoffel und Karotte schälen und in große Würfel schneiden, zusammen mit Curryblättern in den Topf geben. Mit Wasser bedecken.

Bei gelegentlichem Rühren 2-2 ½ Stunden mit Deckel köcheln lassen.

Indian Beef Stew heiß mit Reis oder Chapati (indischem Brot) servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020